

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

В. В. Гагарін, В. М. Ключко

ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ

АНОТОВАНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

до виконання практичних і самостійних занять
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»,
«Управління професійною працездатністю»
(для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП)



Харків
ХНАМГ
2011

Гагарін В. В. Психофізичний тренінг. Анотований конспект лекцій до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП) / В. В. Гагарін, В. М. Ключко; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 78 с.

Автори: к.т.н., доцент ХНАМГ, заслужений тренер України Гагарін В. В.,
к.т.н., проф. ХНАМГ, академік міжнародної академії біоенергетичних
технологій, заслужений тренер України Ключко В. М.

Рецензенти: докт. філософських наук, проф. Будко В. В., ХНАМГ,
канд. мед. наук, доц., Вашев О. Є., ХарРІ Національної академії
державного управління при Президентові України

Рекомендовано до видання кафедрою фізичного виховання і спорту
(російською мовою), протокол № 6 від 21 січня 2010 р.

Содержание

Введение	...	С. 4
Лекция 1.	Требования к психическим качествам спортсмена-единоборца и инженера	... 9
Лекция 2.	Управление психическим, духовным и физическим здоровьем Человека	... 11
Лекция 3.	Сущность психофизического тренинга и аутотренинга. Умение сделать правильный выбор	... 13
Лекция 4.	Основные принципы психофизического тренинга	... 20
Лекция 5.	Значение активной сознательности	... 23
Лекция 6.	Некоторые аспекты психологического тренинга	... 24
Лекция 7.	Внешние факторы и резервы здоровья спортсменов-единоборцев	... 26
Лекция 8.	Суточные ритмы работоспособности Человека-спортсмена	... 28
Лекция 9.	Процесс старения и возможности обновления организма	... 37
Лекция 10.	Улучшаем осанку	... 47
Лекция 11.	Поддержание пищевого баланса	... 49
Лекция 12.	Тренировка естественного типа дыхания	... 51
Лекция 13.	Регулируем дыхание	... 53
Лекция 14.	Показатели устойчивости организма спортсмена-единоборца к кислородной недостаточности	... 54
Лекция 15.	Дыхательные упражнения во время прогулки	... 56
Лекция 16.	Техника релаксации	... 57
Лекция 17.	Чудесные свойства улыбки и смеха	... 66
Лекция 18.	Умеем радоваться	... 70
Лекция 19.	Индивидуальный стиль жизни спортсмена-единоборца	... 71
Вместо послесловия	...	75
Список источников	...	77

Введение

Аннотированный¹ конспект лекций (КЛ) по психофизическому тренингу (ПТр) предназначен для студентов, которые сделали свой выбор для самостоятельных психофизических занятий по индивидуальной оздоровительной программе, практических занятий по дисциплинам «Физическое воспитание», «Физическая культура» и «Управление профессиональной работоспособностью», (групп единогоборств отделений общей физической подготовки, спортивного совершенствования и групп оздоровительного отделения - ЛФК). КЛ по ПТр можно отнести к практическому руководству по непрерывному ноосферному биоэнергоинформационному образованию и формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) на всех этапах жизненного цикла Человека² [1]. В КЛ подробно описаны элементы теории, методики и комплексы упражнений, направленных на оптимизацию психоэмоционального состояния, тренировку систем дыхания и кровообращения, пищеварительной и мышечной систем. В КЛ даны полезные рекомендации по выработке таких важных человеческих качеств, как самообладание, искусство общения, а также сведения о приемах самомассажа, водных процедурах и ЗОЖ.

Под термином «психофизический тренинг» (ПТр) мы понимаем более широкое, комплексное понятие в которое включили дыхательную гимнастику, аутотренинг, массаж, эмоциональное и эстетическое воспитание, формирование ЗОЖ, выработку стиля общения, хотя все эти элементы ПТр имеют важное самостоятельное значение. Основной идеей развиваемой нами комплексной системы ПТр является активное внедрение методов ноосферных биоадекватных рекреационных и релаксационных технологий в различные физкультурные,

¹ Аннотированный конспект лекций (от лат. *annotatio* - замечание), краткий конспект лекций-бесед с основными характеристиками содержания и практическими примерами.

² В.М. Клочко, Е.В. Кухтин. Непрерывное ноосферное биоэнергоинформационное образование на этапах жизненного цикла Человека - проблема непрерывного и дискретного. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.87-91.

спортивные и оздоровительные учебные занятия и мероприятия, которые организуются кафедрой физического воспитания и спорта ХНАГХ.

Медицина издревле была за теснейшее взаимоотношение физического и психического в организме Человека. Врачам царствующих семей платили только тогда, когда все члены царствующих семей были здоровы. Формула «В здоровом теле - здоровый дух», отдает приоритет психофизическому развитию в формировании здоровья, справедлива и в обратном прочтении «Здоровый дух формирует здоровое тело». Влияние психического состояния на физическое здоровье трудно переоценить: уравновешенная психика, преобладание положительных эмоций являются мощным заслоном на пути возникновения различных заболеваний. Моральный дух побеждающих армий снижает распространенность инфекционных заболеваний. Знаменито изречение древних римлян: **«Раны победителей заживают быстрее, чем раны побежденных»**. Медицина с древних времен активно использует мощное влияние психики на состояние телесных функций организма. Шаманства и магии, древневосточную психотерапию можно назвать эволюционными предшественниками современной психотерапии - науки, изучающей изменение неблагоприятных для здоровья людей психоэмоциональных реакций и считающей, что в основе психосоматических заболеваний лежит конфликт между внешними социально-культурными условиями жизни и соответствующими установками субъекта, его внутренними, индивидуальными ценностными ориентациями.

В теории ПТр различают **два основных принципиальных подхода к рациональной психотерапии:**

Первый принципиальный подход направлен на выработку у Человека соответствующего рационального отношения к внешней среде. Основной упор при этом делается на анализ и переоценку событий и условий жизни. Психотерапевт находит аргументы в пользу того, что окружающий Мир не так уж плох и относительно соответствует внутренним ценностным ориентациям

субъекта. Эти аргументы, активно внедряются в сознание субъекта путем самовнушения.

Второй принципиальный подход состоит в перестройке психологических установок Человека. Конфликт между внешним и внутренним миром субъекта разрешается главным образом путем анализа и переориентации внутренних ценностных установок и взглядов субъекта на окружающую нас действительность.

Важнейшим условием и критерием ЗОЖ является высокая трудовая активность Человека. Творческий труд, как форма креативной, творческой активности, является мощным фактором повышения адаптации организма Человека к внешней среде. Креативная активность имеет важнейшее биологическое значение, являясь движущей силой эволюции саморазвития каждого индивида и основой ЗОЖ. Система ПТр, изложенная в КЛ, базируется на передовых достижениях психотерапии и ноосферного биоадекватного физкультурно-спортивного воспитания и образования³ [2]. Отличительной особенностью предложенной системы ПТр является комплексное сочетание психотерапии с другими оздоровительными мероприятиями. Такое сочетание позволяет существенно повысить эффективность ПТр, дыхательной гимнастики, физических упражнений, массажа и водных процедур. В основе повышения эффективности лечебно-оздоровительных мероприятий лежат сложные физиологические механизмы взаимосвязи психических функций с деятельностью вегетативных систем организма. Использование психотерапии в виде самовнушения совместно с лечебно-оздоровительными мероприятиями дает ключ к решению важнейшей проблемы профилактики адаптации Человека к внешней среде, заключающейся в том, чтобы сохранение и повышение уровня здоровья стало жизненной необходимостью.

Сегодня трудно найти человека, который бы не знал о пагубном влиянии на здоровье вредных привычек, однако далеко не все отказываются от них.

³ В.М. Ключко, Т.В. Бондаренко. Применение биоадекватных методик физической культуры в формировании ноосферного мышления студентов. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.119-125.

Подавляющее большинство населения хорошо знает, что физическая культура, правильный режим труда и отдыха и прочие компоненты ЗОЖ являются необходимым условием профилактики заболеваний. Все единодушны во мнении, что здоровье - важнейший компонент человеческого счастья, но многие ли ведут здоровый образ жизни? Человек хватается за «волшебную палочку» физкультуры и спорта, увеличивает физические нагрузки, вводит в свой распорядок дня гимнастику и тренировки, старается рационально питаться, но психологически воспринимает это как печальную необходимость, как горькое лекарство. Такой «ЗОЖ» существенной пользы не принесет, да и продолжаться будет недолго.

Создание своего индивидуального ЗОЖ и неукоснительное следование ему - процесс творческий и, как любое творчество, должен приносить радость. Система ПТр содержит в себе базис для решения этой проблемы. Регулярное сочетание тренировочных психофизических нагрузок, дыхательных упражнений, массажа с формулами самовнушения и анализом своих ощущений вырабатывает у Человека творческое отношение к своему здоровью и индивидуаль-ному ЗОЖ, приносит радость от занятий и активное стремление к оздорови-тельным мероприятиям. ПТр в сочетании с ДУ, ЗОЖ становятся необходимой жизненной потребностью.

Необходимо твердо усвоить, что неблагоприятные внешние проявления темперамента Человека вовсе не являются обязательным спутником его типа личности, а представляют собой издержки плохого воспитания и низкого культурного уровня. Тип личности (в психологии - профиль личности) имеет очень большое значение в выборе индивидуальной тактики создания индивидуального стиля ЗОЖ. С интенсификацией воспитательной и учебной работы в Вузе, занятиях системой спортивных единоборств, ПТр в сочетании с ДУ роль социально-психологических факторов вузовского и спортивного окружения становится все более значимой⁴ [3]. Поэтому, в лекциях много

⁴ Е.В. Кухтин. Ноосферная ориентация сознания студента. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Х., 2007. – С.110 - 114.

внимания уделено вопросам строгой индивидуализации использования приемов ПТр. Эффективность комплексов упражнений, приведенных в лекциях, подтверждена нашей (авт.) многолетней практикой. Большинству студентов, решивших следовать по пути освоения системы единоборств, рекомендации ПТр принесут быструю и ощутимую пользу. Каждому студенту необходимы индивидуальные консультации с Виталием Викторовичем Гагариным или Валерием Михайловичем Ключко, после которых в систему ПТр следует внести элементы, наиболее подходящие для Ваших личностных и психофизиологических особенностей. В лекциях, доступно для «чайников», приведены объяснения психофизиологических механизмов, лежащих в основе достижения эффектов ПТр в сочетании с ДУ и другими технологическими приемами.

Комплексная ПТр основана на активной мобилизации естественных защитно-приспособительных реакций организма Человека, усиления его адаптационных возможностей и направлена на гармоничное развитие креативной личности. В современной биоэнергетической науке развиваются новые биоадекватные подходы к использованию биоэнергoinформации и психической энергии для управления деятельностью Человека и его внутренних органов. Перспективным является использование принципа биоэнергoinформационной обратной связи в виде образного биокомпьютера Человека, что позволяет ускорить обучение ПТр и повысить эффективность психофизиологической регуляции вегетативных функций. Представлены разработки способов использования ПТр в сочетании с ДУ и биоэнергетической рефлексотерапией. Отметим, что ПТр можно проводить практически в любых условиях и в любое время. Наше мнение совпадает со многими авторитетными тренерами и учеными в том, что владение методикой ноосферного ПТр в сочетании с ДУ в обозримом будущем станет обязательным для каждого культурного Человека, как сейчас для спортсменов - особенно единоборцев⁵ [4].

⁵ В.М. Ключко, Е.В. Кухтин. Элементы доктрины биоэнергoinформационной ноосферной подготовки спортсменов. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.114 - 119.

Лекция 1. Требования к психическим качествам спортсмена-единоборца и инженера

Изучение профессии инженера показывает, что в его деятельности важную роль играют психические качества, как и у спортсменов-единоборцев. Ему необходимы свойства **внимания**: объем внимания - способность одновременно воспринимать несколько объектов; распределение внимания - выполнять сразу несколько действий; переключение внимания - быстро переключать внимание с одного объекта на другой; концентрация внимания - сосредоточиваться на одном объекте; устойчивость внимания - способность удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени [24].

Современному инженеру, как и спортсмену-единоборцу, требуется оперативное **мышление**. Он должен уметь быстро анализировать поступающую информацию, выбирать правильное решение и также быстро его реализовать. Очень важным профессионально необходимым качеством является хорошая оперативная и долговременная **память**, т.е. способность запоминать на короткое и длительное время значительные объемы информации и умение оперировать ею. Это особенно необходимо в глобализованном информационном обществе, когда количество информации, которую ежедневно нужно переработать специалисту, лавинообразно растет.

Труд инженера, как и спортсмена-единоборца, сопровождается значительным эмоциональным напряжением, частыми стрессами. Это обусловлено большой ответственностью за принятые решения, последствия которых бывают связаны с жизнью и здоровьем людей. Стрессы резко отрицательно влияют на профессиональную работоспособность специалиста, приводят к ошибкам, конфликтным ситуациям, авариям, отрицательно сказываются на состоянии здоровья, ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Между степенью напряженности труда и сердечно-сосудистой патологией выявлена высокая корреляционная зависимость ($r = 0,68-0,71$) [5, 6]. Поэтому, для инженера и спортсмена-единоборца, исключительно важное значение имеет **эмоциональная устойчивость** - способность сохранять высокую профессиональную и спортивную работоспособность в различных стрессовых ситуациях без отрицательных последствий для себя.

Экстремальные и стрессовые ситуации требуют от специалистов, и прежде всего от руководителей, надежности. Надежность - подтверждение класса и спортсмена-единоборца. Надежность инженера и спортсмена-единоборца во многом зависит от наличия **волевых качеств**, таких как выдержка, самообладание, способность управлять своими чувствами. Эти качества особенно необходимы в работе с людьми и являются одним из условий обеспечения комфортного микроклимата в коллективе, тренировочной секции. Необходимости преодолевать различные трудности диктует инженеру и спортсмену-единоборцу такие требования как дисциплинированность и законопослушание (соблюдение существующих законов, этических правил и норм, и даже инструкций по технике безопасности). Дисциплинированность, как волевой навык, воспитывается требовательностью, в первую очередь по отношению к себе. Данный вопрос исчерпывающе представлен в монографии «Психология воли» известного психолога профессора Е.П.Ильина [7].

Интересы производства, жесткие условия конкуренции на рынке товаров и услуг требуют, чтобы инженер-специалист был не только хорошим исполнителем, но и активным, инициативным, творчески мыслящим работником. Он должен быть решительным, уметь быстро ориентироваться и оценивать обстоятельства, принимать правильные решения и реализовывать их согласно принятому плану. Такие же требования предъявляются к спортсменам-единоборцам высоких разрядов.

Современное производство требует от инженера способности к интенсивной умственной работе, умение сохранять и восстанавливать высокую профессиональную работоспособность при действии различных раздражителей и помех. Такие же требования предъявляются к спортсменам-единоборцам в условиях соревновательных периодов, особенно зарубежных.

Лекция 2. Управление психическим, духовным и физическим здоровьем Человека

Естественная цель жизни любого Человека - быть здоровым. Здоровье Человека - отсутствие болезней, психическое, физическое и социальное благополучие. Здоровый, высокой духовности Человек счастлив в жизни - отличное самочувствие, высокая профессиональная работоспособность помогают получать удовлетворение от любой работы, постоянно заниматься самосовершенствованием, сохранять молодость духа и внутреннюю духовную красоту. Красота и здоровье – тождественные понятия. Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических, физических, деловых и технологических сил организма. От рождения любой Человек имеет громадные резервы здоровья и психофизиологических⁶ сил. И лично от каждого Человека зависит умение управления своими неисчерпаемыми резервами организма, создания условий для творческого самовыражения, активной деятельности, профессионального и карьерного роста в различных областях. Активный и здоровый Человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Однако имеются причины, по которым у Человека происходит спад психофизических сил. Одной из наиболее существенных является нездоровье, связанное, в первую очередь, с нервной системой. Академик Е.Чазов высказал неоднократно подтвержденную во врачебной практике мысль о том, что, сколько бы медицина ни рекомендовала заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, чередовать труд и отдых, достаточно спортсмену-единоборцу, особенно тому, у которого уже нарушены нейрорегуляторные процессы и который работает на пределе возможной психофизической работоспособности, столкнуться с грубостью, оказаться в

⁶ **Психофизиология**, раздел физиологии и психологии, изучающий физиологические механизмы, обеспечивающие реализацию психических процессов и явлений. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www. K&M.ru>.

экстремальной ситуации, испытать чрезмерное психоэмоциональное напряжение, как эта экстремальная ситуация может свести на нет все усилия тренеров и врачей, направленные на предупреждение и лечение психофизических заболеваний.

Наш совместный, более чем 60-ти летний опыт работы со спортсменами-единоборцами, показывает, что занятия психофизическим тренингом⁷ (ПТр), как технологическим элементом общей тренировки (или отдельным ПТр), по разработанной в советский период методике⁸ и трансформированной нами в призме современных теорий ноосферного воспитания и образования⁹, помогают успешно овладеть навыками психической саморегуляции, восстановить психоэмоциональное равновесие, а значит, обрести бодрость духа и вернуть использованное в работе, учебе и тренировках здоровье.

Ноосферный ПТр, как технологический элемент общей тренировки спортсменов-единоборцев, является не только эффективной формой релаксационной¹⁰ ноосферной технологии, но и разновидностью психотерапии и аутотренинга. Построенная на базе научно обоснованной системы физической культуры, психологии и психотерапии, релаксационная ноосферная технология использует биоадекватные методики общеразвивающих и специальных упражнений, а также некоторые виды специальных дыхательных упражнений, точечный и местный массаж в целях повышения функциональных возможностей организма спортсменов-единоборцев, восстановления здоровья и

⁷ **Психофизический тренинг** (англ. training), 1). в спорте - система психофизических упражнений для спортсмена с целью выработки максимальной работоспособности и психофизической подготовки к соревнованиям; 2) **реже то же, что тренировка. Тренировка**, 1). систематические психофизические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения; 2). планомерная психофизическая подготовка организма спортсмена к максимальным для него проявлениям психических качеств на фоне сохранения максимальной силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей соревновательной работоспособности (авт.).

⁸ Принципы психофизической тренировки и построения психофизических упражнений обосновали советские физиологи и психотерапевты М.Р.Могендович, В.Мешка, И.З.Вельвовский. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: [http://www. K&M.ru](http://www.K&M.ru).

⁹ В.М. Ключко, Е.В. Кухтин. Целевые факторы организации ноосферной образовательно-воспитательной деятельности в реализации миссии государства - доктрины развития нации. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.69 - 72.

¹⁰ **Релаксация**, в физиологии - расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. В спорте-расслабление скелетной мускулатуры и психофизиологической активности спортсменов-единоборцев в перерывах схватки или между схватками на соревнованиях, тренировках, технологический период в спортивной тренировке (авт.).

спортивной работоспособности. Благодаря использованию методов релаксационной ноосферной технологии с элементами самовоспитания и самосовершенствования, спортсмены-единоборцы овладевают искусством управления своими духовными, психофизиологическими и физическими силами, способствуют их биоэнергоинформационной эволюции по законам эволюции Базового Генома Мира ¹¹ [8].

Под влиянием всестороннего самовоспитания, рациональной физической и интеллектуальной тренировки и общественно-полезной деятельности формируется гармонически развитая Личность, основными чертами которой являются духовное богатство, моральная чистота и психофизическое совершенство.

Лекция 3. Сущность психофизического тренинга и аутотренинга.

Умение сделать правильный выбор

Психофизическая тренинг - это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, мыслеобразного представления нормального функционирования органов, словесного (медитационного) закрепления самоприказов с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и адекватной реакции на раздражители. Для занятий и освоения технологий ПТр студенту необходимо сделать самостоятельный выбор ¹² [9], как реализацию осознанных эффективных действий в пространственно-временном континууме воспитания и учебы в ХНАГХ.

¹¹ Б.А.Астафьев. Единство Мира – мировоззрение будущего Человечества. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.7 - 12.

¹² Е.В. Кухтин. Ноосферная ориентация сознания студента. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.110 - 114.

Выбор в нашей жизни определяет все. Каждую минуту, каждую секунду Человек делает выбор. Выбирает, как ему учиться, где работать, как реагировать на те или иные слова или информацию. **Выбор** — неотъемлемая часть нашей жизни и *эволюции*. Всегда есть *причина*, заставляющая нас делать **выбор**, а значит, есть *следствие*, которое мы имеем в результате. *Следствие* может быть хорошим или плохим для нас - все зависит от того, насколько правильный нами сделан **выбор**. Все зависит только от нас, от нашего умения принимать ситуацию такой, какая она есть, анализировать, прогнозировать, выстраивать логическую последовательность событий, чтобы получить желаемое *следствие*.

«Начало всякой мудрости — признание факта» (Лао-Цзы).

Для того, чтобы студент активно шел по дороге жизни, успешно учился - необходимо здоровье. Будете ли Вы иметь здоровье или болезнь - зависит только от вашего **выбора**. На протяжении многих поколений нас учили, как правильно болеть и лечиться, но никогда не учили быть здоровыми! Именно быть здоровым, а бытие определяет сознание. Тому, кто сделал в этом направлении выбор, предстоит именно учиться быть здоровым, постигать эту науку постепенно, шаг за шагом, сплошь и рядом преодолевая страхи, сомнения, переживая и горечь временных неудач. **Тот, кто этот путь выдержит этот нелегкий путь** (в восточных единоборствах он выделяется знаком «**до - путь**», напр. дзю - до, айки - до, тхекван - до, бу - до и др.) **получит здоровье и мудрость**. Кто будет продолжать хитрить, искать «легкие» пути к здоровью, по традиции перекладывая ответственность на плечи других: преподавателей, тренеров, врачей, экстрасенсов или уповая на уникальные технологии, тот потерпит неудачу, даже имея вначале временный успех! Это связано с тем, что **Ваш организм на уровне своего базового генома и ДНК может понимать только Вас, только Ваши собственные мысли**. Все внешнее, что не исходит от Вашего мозга, для него не указ! И **пока Вы будете пассивны и равнодушны к своему здоровью, до тех пор будет пассивным Ваш организм**. Следовательно, Вы избрали прямой путь к

болезни! Остановить в себе болезнь можете только Вы сами, своим пониманием и трудом! ЖЦ Человека един по своей сути, а его этапы циклически повторяются в новой количественной и качественной форме: это семья, здоровье, работа, учеба, деньги, отдых и затем снова то же. Отделить одну составляющую от другой невозможно, поэтому решать их надо в комплексе. В настоящее время происходит бурная, динамичная смена одних жизненных процессов другими. Именно внешние факторы не позволяют людям заикливаться на какой-то одной проблеме и пытаться решать их по отдельности. Все это заставляет нас учиться гармонизировать себя с Природой, окружающим нас Миром, с Жизнью и производить выбор при возникновении благоприятной возможности.

«Большинство людей не умеют распознать благоприятную возможность по той причине, что она является к ним в рабочем комбинезоне и слишком похожа на работу» (Томас Эдисон).

В жизни студента учеба в вузе - единственная, неповторимая в дальнейшем, благоприятнейшая возможность воспитывать себя и учиться у непростых, заслуживших свой авторитет Учителей, которые добились высоких результатов на своем жизненном пути (жизненном русле), идя своей профессиональной дорогой в среде профессионалов избранного вида деятельности.

Только из-за своего неумения делать правильный выбор Человек выпадает из собственного жизненного русла, попадая в зону «шумов», которые уводят его в мир иллюзий. Именно **выбор** Человека - основа его жизни. **Выбор** помогает ему определить пространственно-временную настройку собственного *сознания*.

Нарушение *сознанием* Человека пространственной ориентации приводит к тому, что он не в состоянии определить, какое место ему отведено в той или иной ситуации. Он не может определить своих задач и своей роли. Значит его «ставят» на место и заставляют играть роль, выгодную кому-то, но только не ему. *Умение делать верный выбор связано с эволюцией Человека,*

*со способностью найти себя, с умением отказаться от субъективного и переключением на восприятие объективного, то есть со всем тем, что необходимо для создания благополучия своей жизни. Выбор начинается с выбора жизненной ориентации. **Выбор - основной вектор ориентации сознания Человека. Что нужно для того, чтобы уметь делать правильный выбор?***

Необходимо знать пять обязательных составляющих выбора, а это:

1-я составляющая - знания, как форма существования и систематизации результатов научной и познавательной деятельности Человека, теоретическая деятельность его ума. Научному знанию присущи логическая обоснованность, доказательность, воспроизводимость познавательных результатов.¹³ Реализуя какие-то свои планы, Человек руководствуется познавательными знаниями, навыками, опытом. Чтобы правильно построить взаимоотношения с людьми, необходимы знания психологии, навыки познания своего внутреннего ощущения людей, опыт, основанный на наблюдениях, анализе навыков, полученных в результате контакта и общения с ними.

Для того чтобы формировать и восстанавливать здоровье, также необходимы знания: анатомии, физиологии, технологий ряда оздоровительных практик. Необходимо иметь навыки по контакту и восприятию собственного организма, иначе он Вас не поймет. Необходим опыт, основанный на понимании своего тела, чтобы применить необходимые в данный момент практики. Знания необходимы всегда и везде. Хотите повысить качество жизни, продлить годы жизни? Нужны знания по всем жизненным аспектам. Поэтому, чтобы правильно управлять собственной жизнью, своим здоровьем, профессиональной и спортивной работоспособностью нужны знания во многих областях. Чтобы управлять своим здоровьем, нужны знания по биологии, физике, химии, психологии и др.

¹³ В. С. Соловьев. «Знание», статья из «Энциклопедического словаря Брокгауза и Ефрона».

Чтобы найти свое место в обществе, нужно знание людей, профессий, психологии. В настоящее время требуются знания иностранных языков, необходимы знания всевозможных законов (социальных, юридических, трудовых и т.д.). Чтобы иметь деньги, надо знать законы экономики, финансовые законы, законы самовоспроизводства денег. В настоящее время в нашем обществе происходят глобальные изменения. Рушатся привычные для нас способы выживания. Многие люди не могут приспособиться к новым условиям только потому, что у них недостаточно знаний. Они оказались потерянными;

2-я составляющая - рациональное логическое мышление (от лат. rationalis - разумный, ratio - разум), мышление, признающее разум основой познания и поведения людей, мышление с применением правил или законов логики, содержащих ее определений, рассуждений, выводов и доказательств на основе дедуктивной логики¹⁴;

3-я составляющая - укрощение эмоций и борьба с социальными стереотипами. Эмоции (франц. emotion — волнение, от лат. emoveo — потрясаю, волну), реакции Человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний. Связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей организма. Дифференцированные и устойчивые эмоции, возникающие на основе высших социальных потребностей Человека, обычно называются чувствами (интеллектуальными, эстетическими, нравственными). Социальные

¹⁴ **Логика** (греч. logike), наука о способах доказательств и опровержений; совокупность научных теорий, в каждой из которых рассматриваются определенные способы доказательств и опровержений. Основателем логики считается Аристотель. **Различают индуктивную и дедуктивную логику**, а в последней — классическую, интуиционистскую, конструктивную, модальную и др. Все эти теории объединяет стремление к каталогизации таких способов рассуждений, которые от истинных суждений-посылок приводят к истинным суждениям-следствиям; **Дедукция** (от лат. deductio - выведение), вывод по правилам логики; цепь умозаключений (рассуждение), звенья которой (высказывания) связаны отношением логического следования. Началом (посылками) дедукции являются аксиомы, постулаты или просто гипотезы, имеющие характер общих утверждений («общее»), а концом - следствия из посылок, теоремы («частное»). Если посылки дедукции истинны, то истинны и ее следствия. Дедукция - основное средство доказательства. **Логистика** (нем. Logistic, от греч. logos - довод, доказательство) Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия, www.4studente.ru.

стереотипы - схематический, стандартизированный образ или представление о социальном явлении или объекте, обычно эмоционально окрашенные и обладающие большой устойчивостью. Выражает привычное отношение Человека к какому-либо явлению, сложившееся под влиянием социальных условий и предшествующего опыта; составная часть установки, синоним устаревших и предвзятых представлений, связанных с предрассудками. Эмоции и социальные стереотипы являются злостным препятствием на пути правильного *выбора*. Эмоции - жизненная позиция человека, возникают, когда человек вступает в противоречия с действительностью. Эмоции порождаются только в системе «сознание - Человек», на основе субъективного восприятия Мира, когда Человек пытается привязать объективную реальность к своим интересам, а сознание направлено на самого Человека, на его эго¹⁵.

4-я составляющая - мужество и воля. Мужество – храбрость, присутствие духа в опасности. Воля - способность к *выбору* деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления. Только мужественные люди могут делать выбор и не жалеть о нем, если даже ошиблись, ибо не страшно ошибиться, страшно отступить. Ошибка - это учеба, это самосовершенствование. Только мужественные способны ошибаться, находить причины ошибок и устранять их, изменив свое отношение к ситуации. Только мужественным по плечу достичь цель. Воля - качество, необходимое совершенному Человеку, вырабатывается только тогда, когда он рискует, не боится совершать ошибки. За ошибкой следует познание, раскрытие способности к мышлению, развивается мудрость. Начиная свое преобразование, нам надо устранить указанные препятствия. Это работа, серьезный труд, требующий знаний, правильной ориентации, логических рассуждений и т.д. Наша зависимость от стереотипов зачастую изменяют ориентацию, порождая сомнения, затуманивая цель. Все это приводит к отклонению от жизненного русла, к неверному *выбору*.

¹⁵ **Эго, эгоизм** (франц. egoïsme, от лат. ego - Я), себялюбие; поведение, целиком определяемое мыслью о собственной пользе, выгоде, предпочтение своих интересов интересам других людей и т.п. Противоположность эгоизму - альтруизм. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www. K&M.ru>.

5-я составляющая - вера и доверие. Заканчивая тему *выбора*, надо отметить еще одно качество характера Человека, без которого выбор теряет свой смысл. Таким качеством является вера и доверие. Вера и доверие в воспитательно-образовательной системе ХНАГХ образуют идеальное пространство для воспитания и обучения. Вера и доверие всегда организационно дополняют конкретизированные методы и средства воспитания и обучения. Вера и доверие обеспечивают в Человеке добровольное самопринуждение к исполнению долга, заменяя собой внешнее принуждение – насилие. Вера и доверие – неотъемлемая черта личностно ориентированного воспитания и обучения, гуманистической педагогики и педагогики сотрудничества.¹⁶ Преобразовать себя, свою жизнь можно только силой собственной мысли, веря в это и доверяя своим Учителям.

Сделав выбор, став на путь ПТр, необходимо приобрести в начале простейшие навыки психической саморегуляции. Для приобретения простейших навыков психической саморегуляции и восстановления психоэмоционального равновесия, необходимо 8-12 раз в месяц заниматься по предлагаемой системе ПТр. Даже короткий курс ПТр поможет обрести бодрость духа и желание регулярно заниматься психофизическим самосовершенствованием. Занятия ПТр организуют как групповые, так и индивидуальные¹⁷[10]. Спортсмены-единоборцы на занятиях по ПТр овладевают основными навыками самообладания и регуляции функций организма, что дает положительные результаты. Эффект увеличивается, если ПТр сочетается с акватермальными процедурами: приемом минеральных ванн и циркулярного душа. Роль ПТр особенно велика в условиях резкого сокращения двигательной активности студента, как результата 8-10 часовой работой сидя на лекциях и самостоятельной работы, поэтому предлагаемые

¹⁶ Педагогический энциклопедический словарь/Гл.ред. Б.М. Бим-бад; - М.:БРЭ, 2003,-С.32.

¹⁷ В.М. Ключко. Мастер-класс. План-конспект биоадекватного (ноосферного) занятия по физической культуре. Спортивная анимация. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.143 -150.

технологии ПТр необходимо использовать не только студентам-спортсменам. В связи с недостатком движения организм студента испытывает на себе влияние дисгармонии нервных и физических функций. Учеными установлено, что *переживания и длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне имевшего место отклонения в состоянии здоровья (болезнь, переутомление, стрессовое состояние - сессия), провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Все это вызывает обострения и осложнения заболеваний (в т.ч. хронических), особенно сердечнососудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.*

ПТр эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные житейские и производственные ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует общему рекреационному восстановлению и функциональному оздоровлению. Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под влиянием ПТр, что дает возможность не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и создает необходимые предпосылки для пассивно-активного отдыха, способствующего уравниванию нервных процессов.

Лекция 4. Основные принципы психофизического тренинга

Важнейшим условием при овладении ПТр является умение совместно регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения (ДУ) не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний). От степени мышечного напряжения во многом зависит потребность организма в

кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему. Мышечная релаксация, используемая во многих вариантах, повышает уровень протекания нервных процессов. Переход от напряжения мышц к релаксации и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров, в частности вегетативной нервной системы.

Правильное применение ПТр и ДУ, оптимальных кратковременных задержек дыхания после выдоха, а, иногда и на высоте вдоха, повышает устойчивость организма к кислородной недостаточности, что благотворно влияет на ферментные системы, кровоснабжение сердца и мозга, помогает регулировать артериальное давление, расширять кровеносные сосуды и сеть капилляров, улучшать обеспечение организма кислородом, уравнивать нервные процессы.

ПТр и ДУ способствуют устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные ПТр и ДУ снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. Смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными ДУ оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы. Большое значение в ПТр имеет снижение болевого синдрома, что достигается применением самомассажа, производимого надавливанием пальцев на биологически активные точки - шиатсу массаж. Эти точки соответствуют вторичным изменениям в соединительной и мышечной тканях, вызванные травмами или заболеваниями. Самомассаж активных точек, как и вибрация, вызванная звуком (долгое, протяжное, низкочастотное пение букв «О» или «У»), при выполнении двигательных упражнений, способствует нормализации местного питания тканей.

Необходимо подчеркнуть, что сочетание произвольной мышечной активности и вербального (от лат. *verbalis* - словесный) убеждения при ПТр более эффективно, чем изолированное словесное самовнушение, используемое

в аутогенной тренировке. Психический тонус тесно связан с мышечным тонусом. Следовательно, между мышечной активностью и психическим тонусом существует определенная взаимозависимость. Установлено, что ПТр и ДУ, чередующиеся с низкочастотными звуковыми, дыхательными и двигательными реакциями ослабляют состояние тревоги. Именно на этом факте основана целесообразность применения ПТр и ДУ при комплексной профилактике (или лечении) неврозов.

Ведущим принципом в ПТр и ДУ является единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения ПТр и ДУ, влияют на центральную и вегетативную нервную систему, воспитывают навыки, необходимые для устойчивого поведения в необычных, подчас экстремальных условиях в быту, на работе или учёбе, тренировках или соревнованиях. Такой психологический подход ПТр и ДУ повышает эффективность тренировочного и соревновательного процессов, физического воспитания, лечебной физкультуры, а также аутотренинга. ***Аутотренинг*** (от греч. *autogenes* – сам, производящий), психотерапевтический метод, разработанный Й.Г.Шульцем в 1932г. и используемый для психологической саморегуляции. ***Ядро аутотренинга составляют приёмы погружения в релаксационное (расслабленное) состояние и самовнушение, за счёт которого происходит овладение навыками произвольного вызывания ощущений тепла, тяжести, покоя, расслабления.*** Овладение сознательным контролем над подобными функциями организма приводит к нормализации и активации основных психофизиологических процессов. Аутотренинг используется здоровыми спортсменами-единоборцами для психофизического отдыха и восстановления сил, для профилактики и лечения неврозных и депрессивных состояний, а также при функциональных расстройствах нервной системы и неврозах. Эффективность аутотренинга несравнимо усиливается в тех случаях, когда ПТр и ДУ сознательно и целенаправленно сочетается с самовнушением. Известно, что в ПТр существенная роль отводится психике, то есть сознанию и эмоциям.

Напомним, что сознание - это высшая, свойственная только Человеку форма отражения объективной реальности. Как высшая регулирующая функция нервной системы, сознание стимулирует биоритмы мозга и стремление Человека к гармоническому развитию. В спортивных единоборствах, релаксационных технологиях, лечебно-профилактической физкультуре сознание играет особенно важную роль.

Лекция 5. Значение активной сознательности

Занятия в системе спортивных единоборств, релаксационных технологий, лечебно-профилактической физкультуре строятся на принципе активной сознательности и применения «методов непривлекательной полезности», как основы подсознательного восприятия информации, аналогично (но лишь частично) принципу 25 кадра. В спортивных единоборствах, релаксационных технологиях, лечебно-профилактической физкультуре ***целенаправленное сознание (и положительно воспринятая подсознательная информация) расценивается как фактор, способствующий мобилизации адаптационных возможностей и защитных сил организма*** как здорового, так и нездорового спортсмена-единоборца. Сознательными действиями Человек способен не допустить своего «ухода в болезнь», предотвратить развитие патологического очага возбуждения, называемого «болезненной доминантой».

Именно на основе активной сознательности эффективно применяется аутогенная тренировка или ПТр. Любой вид психотерапии тем результативнее, чем лучше сам спортсмен-единоборец познает принципы механизмов релаксационных технологий выздоровления или сохранения здоровья. Понять принципы механизмов релаксационных технологий помогают работы выдающихся физиологов.

И.П.Павлов, оценивая физические упражнения как мощный восстановительно-лечебный фактор, придавал большое значение слову. ***Человек точно***

так же условно рефлекторно реагирует на слово, как реагирует организм, на тепловые, химические и другие раздражители.

А.А.Ухтомский разработал одну из **фундаментальных теорий физиологии - учение о доминанте**. Отметим два очень важных момента теории Ухтомского:

1) *доминирующий нервный центр подкрепляет свое возбуждение посторонними импульсами как в нормальных, так и в патологических условиях;*

2) *по мере развития возбуждения в нервном центре происходит затормаживание других текущих процессов (ответных реакций на раздражитель).*

Принцип доминанты - общий принцип деятельности центральной нервной системы. Доминанты могут быть различными в зависимости от профессии Человека, его характера, темперамента, увлечений, общей чувствительности организма к отрицательным влияниям неприятных деловых и бытовых ситуаций, а также к изменениям климата и т.д.

Чтобы не стать «жертвой» доминанты, надо подчинить ее своей воле. Сознательное управление доминантами с помощью ПТр и ДУ - это путь к укреплению или возвращению здоровья. Одной из основных задач является волевое создание новой доминанты с помощью слова, идеомоторных актов, релаксационных технологий, ПТр и ДУ.

Лекция 6. Некоторые аспекты психологического тренинга

Направление спортивного ПТр и ДУ предполагает внедрение элементов психогигиены и психотерапии в повседневную жизнь спортсменов-единоборцев. Мы рассматриваем весь комплекс рекомендуемых упражнений ПТр и ДУ как режим благоприятного (охранительного) возбуждения с целью воспитания у каждого спортсмена-единоборца веры в мощь собственных

защитных сил организма, восстановления профессиональной работоспособности и жизнерадостности.

Индивидуальная и коллективная ПТр должна сочетается с релаксационными технологиями, рекреацией¹⁸ и закаливанием. Особенно ценным является сочетание физических упражнений с тренировкой внимания, реакции, памяти, а также чередование силовых нагрузок с мышечной и психологической релаксацией (расслаблением).

ПТр в сочетании с ДУ постепенно ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма спортсменов-единоборцев, ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а Природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком. Основой успеха ПТр в сочетании с ДУ является умение правильно дышать, обеспечивая организм кислородом в соответствии с потребностями. ПТр в сочетании с ДУ, тренинг дыхания и мышц выполняет функции воздействия на психический тонус и функции внутренних органов, хотя последние и не подчиняются непосредственно волевым усилиям.

Прежде чем приступить к занятиям с элементами ПТр в сочетании с ДУ, необходимо научиться дышать гармонично, полным типом дыхания. Алгоритм гармоничного, полного дыхания: вдох одновременно диафрагмой (животом) и грудью, выдох - опуская и постепенно втягивая живот. Чем больше потребность организма в кислороде, тем активнее должен быть выдох. Выдыхать надо всегда через нос, бесшумно и плавно.

После освоения правильного дыхания в комплекс ПТр вводятся элементы технологии релаксации - произвольное расслабление мышц, основанное на способности Человека при помощи образного, мысленного представления «отключать» мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. В результате мышцы всего тела становятся как бы расслабленными, теплыми и появляется приятное ощущение легкости.

¹⁸ **Рекреация** (польск. rekreacja — отдых, от лат. recreatio — восстановление), - отдых, восстановление сил Человека, израсходованных в процессе труда. Во многих странах рекреационное обслуживание - крупная отрасль экономики. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www. K&M.ru>.

Большую роль в ПТр в сочетании с ДУ играют идеомоторные¹⁹ акты, то есть мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний (уравновешенность, вера, оптимизм и т.п.).

Большое влияние на процесс восстановления спортивной работоспособности, здоровья и увеличения резервных сил организма спортсменов-единоборцев оказывает внешняя среда.

Лекция 7. Внешние факторы и резервы здоровья спортсменов-единоборцев

Природа одарила Человека поистине безграничными возможностями. Благодаря регулярному ПТр в сочетании с ДУ, каждый спортсмен-единоборец может развить свои способности таким образом, чтобы стать умнее, красивее, духовно богаче. Спортсмены-единоборцы не только обязаны соблюдать законы Природы, но и познавать их, не подчинять себя воздействиям внешней среды, управлять своей профессиональной и спортивной работоспособностью.

В теории ПТр существует четыре основных принципа: релаксация, визуализация, утверждение и ритм. Используя эти четыре принципа ПТр в сочетании с ДУ, спортсменам-единоборцам необходимо использовать всю силу воображения, чтобы найти свой индивидуальный внутренний образ и его словесное выражение, поместить свой индивидуальный внутренний образ мысленно в область сердца. Как правило - это образ себя же в возрасте 3-4 лет, с того момента, когда Вы себя сознательно помните. Этот образ есть вашим биологическим компьютером организма, на который и, с помощью которого, Вы используете все четыре принципа ПТр. А теперь коротко о том, что же из себя представляют эти четыре принципа ПТр.

Релаксация заключается в подготовке тела и психики спортсменов-единоборцев к совместной работе со ***своим внутренним образом*** (СВО). В

¹⁹ **Идеомоторный акт** (от греч. idea — идея, образ и лат. motor — приводящий в движение), появление нервных импульсов, обеспечивающих какое-либо движение при представлении об этом движении. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www.K&M.ru>.

момент релаксации спортсмен-единоборец расслабляется и концентрирует свое внимание, чтобы услышать внутренний голос СВО.

Визуализация заключается в создании СВО с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и др. ощущений - это **СВО «Я - маленький»** на цветном экране своего внутреннего биокомпьютера, со всем спектром ощущений. СВО «Я-маленький» может свободно передвигаться и проходить в самые удаленные и труднодоступные места Вашего организма и производить там необходимые действия и специальные технологические операции. СВО «Я-маленький» - это внутренняя обратная биоэнергоинформационная связь Вашего первичного «Я» - головного мозга и внутреннего биокомпьютера, который управляет 85% возможностей вашего организма, не допуская в свою систему управления Ваше первичное «Я».

Утверждение заключается в объединении СВО «Я-маленький» и слов, которые Вы повторяете неоднократно. Человек, спортсмен-единоборец внушает себе и просит помощи у СВО «Я-маленький» для достижения задуманного успеха, чтобы достичь поставленной перед самим собой цели или иерархии целей. Настроившись таким образом, и медитируя, Вы произносите вслух определенные слова - психологические тесты. Вы вынуждаете свой мозг «Я» и СВО «Я-маленький» сконцентрироваться и совместно активно работать на достижение намеченного. Ведь именно с помощью многоразовых повторений определенного набора слов и фраз - технологии ПТр, мозг и СВО «Я-маленький» настраиваются совместно на необходимую волну биоритмов и запоминают необходимую информацию на «жестком диске» биокомпьютера СВО «Я-маленький». Описанная технология реализуется только за счет волшебных свойств воды (H₂O), которой присутствует в теле Человека около 75%, а в мозге - до 99%.

Ритм содержит в себе два понятия: ваш собственный ритм - индивидуальный ритм СВО «Я-маленький» и ритм деятельности. **Индивидуальный ритм** - это Ваше представление о том, как может осуществляться та или другая деятельность именно Вами. **Ритм**

деятельности - это Ваш естественный ритм, который отвечает той деятельности, которую Вы в удовольствие для себя выполняете.

Биоритмы²⁰ физиологических процессов организма спортсменов-единоборцев взаимосвязаны с ритмом событий и явлений Природы, Луны и Солнца, из которых особенно существенное влияние на Человека оказывают солнечная радиация (прямая и отраженная от Луны), магнитное и гравитационное поля Земли.

Лекция 8. Суточные ритмы работоспособности Человека-спортсмена

Согласно учениям древних и современным учениям квантовой физики, **биоэнергоинформационные ритмы** окружающей среды **непрерывно** действуют на Человека.²¹ Согласно этим ритмам происходит **непрерывно** накопление жизненной энергии и потеря ее Человеком, повышается, и снижается частота сердечных сокращений, дыхания, пульсации лимфотоков, колеблется в широких пределах способность Человека к интеллектуальной деятельности - познавать, осваивать и сохранять в памяти новую информацию, переносить физические и психологические нагрузки, сохранять высокую профессиональную и спортивную работоспособность. Биологические процессы в организме Человек зависят от геофизических суточных биоэнергетических циклов (**непрерывных**) и влияют на колебания интенсивности деления клеток (**непрерывно-дискретный процесс**), обмен веществ, выделительную функциональную активность и др. Изучает такие биологические ритмы наука - хронобиология. А биоэнергоинформационные ритмы, изучает уже более 10 лет новая наука - **хронобиоэнергоинформатика** (авт.). Отмечаем, что основным циклом смены биоэнергоинформации в Человеке является суточный ритм

²⁰ **Биоритмы (биологические ритмы)**, циклические колебания интенсивности и характера биологических процессов и явлений. Одни биологические ритмы относительно самостоятельны (напр., частота сокращений сердца, дыхания), другие связаны с приспособлением организмов к геофизическим циклам - суточным (напр., колебания интенсивности деления клеток, обмена веществ, двигательной активности), приливным (напр., биологические процессы, связанные с уровнем морских приливов), годовичным (изменение численности и активности животных, роста и развития растений и др.). Наука о биологических ритмах — хронобиология. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: [http://www. K&M.ru](http://www.K&M.ru).

²¹ Г.Ужегов. Биоритмы на каждый день. М.: «Агентство «ФАИР»», 1997. – 608 с.

(*непрерывно-дискретный*), а глобальными – этапы (*дискретные*) и фазовые координаты (*непрерывные*) движения Человека на траектории жизненного цикла, отмеряемой этапами - *дискретными числами*.²²

Суточный ритм

(*непрерывный*) – смена дня и ночи (*дискретная*). На протяжении 24 часов (*непрерывно-дискретная* величина) изменяется активность жизненно важных органов Человека, активность профессиональной и спортивной работоспособности. Каждый час является *дискретной* величиной, а биоэнергетические процессы идут *непрерывно*.

Четыре часа утра,

тело Человека получает порцию стрессового гормона – кортизона. Кортизон вырабатывается корой надпочечников (*непрерывно*). Нормальный объем кортизона (*дискретная величина*) необходим для того, чтобы проснуться и ощутить себя работоспособным. В утренние часы велика опасность сердечных нарушений (аритмии, инфаркты и др.). Ухудшается состояние больных легочно-бронхиальными заболеваниями, т.к. в это время суток бронхи наиболее сужены.

Пять часов утра,

концентрация кортизона превышает дневную норму в шесть (!) раз (*дискретная* оценка) – это *биологический будильник*. Организм просыпается. Учитывая природное выделение гормонов организмом в это время, *нельзя принимать гомеопатические препараты и биодобавки в утренние часы в больших дозах*.

Шесть часов утра,

кортизон действует как внутренний будильник. Ускоряется обмен веществ, нарастают уровни содержания сахара и аминокислот в крови (*непрерывный процесс*). Происходит накопление энергии для всего трудового дня (*непрерывный процесс*). В это время рекомендуем проводить биоэнерго-

²² Применяется терминология основных понятий теории оптимального управления: движение объекта можно охарактеризовать в n-мерном фазовом пространстве ЖЦ, под внешним воздействием - управлением.

информационные: гимнастику + ПТр в сочетании с ДУ, аутогенный²³ тренинг с элементами медитации, биоэнергетическую подпитку и биоэнергетическую защиту организма.

Семь часов утра,

спортсмены-единоборцы должны заканчиваться цикл утреннего пробуждения и гигиенических процедур (*цикл дискретный*). Завершение этого цикла – завтрак (кроме дней разгрузочного и очистительного голодания). Рекомендуем «плотный» завтрак - до 2000 Ккалорий (*дискретная* величина, а биоэнергетически завтрак в организме реализуется - *непрерывно*). Рацион завтрака подбирается по времени года, месяцу и дню недели, согласно биоэнергетической группе крови Человека. Второй приём пищи (*дискретный*) рекомендуем производить после того, как Вы испытали чувство голода. *Если чувства голода нет, то вместо пищи рекомендуем принимать напитки на биоэнергетически структурированной воде* (минеральной негазированной воде с добавлением 1/60 части святой воды из церкви или храма).

Рекомендуем питаться по старой народной пословице: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай ...!». Независимо от проделанной работы организмом спортсмена-единоборца в течении дня, включая тренировку, *плотная порция вечерней еды резко увеличивает способность к внутреннему ожирению, что приводит к резкому ослаблению «нитей» внутреннего корсета («плетеной авоськи»), поддерживающего расположение внутренних органов и защищающего внутренние органы от ударов и внутренних смещений!* Кроме этого, у женщин жир откладывается в подкожной форме в виде целлюлитных бляшек и целлюлитных прослоек, а у мужчин образуются внутриутробные многослойные отложения. Как только спортсмены прекращают интенсивные занятия спортом и начинают переедать, эти многослойные «пустые хозяйственные сетки» начинают снова интенсивно наполняться жиром

²³ Аутогенный тренинг, то же, что и аутогенная тренировка (от греч. autogenes - сам производящий), метод психотерапии: при помощи самовнушения спортсмен-единоборец обучается воздействовать на свое физическое и психическое состояние. Применяется спортсменами-единоборцами для кратковременного отдыха, настроя и др.(авт.)

Так работают внутренние биологические часы и биоэнергетическое управление Человека, биоэнергетика внутренних органов пищеварения. В утреннее время и первой половине дня углеводы в организме Человека превращаются в энергию деятельности, а в вечернее время и ночью – углеводы и вода превращаются в жир (аккумулированная биоэнергия и вода) и откладываются в «питательные запасники организма» оокруг *биоэнергетического низкотемпературного термоядерного реактора организма Человека – «желудочно-кишечного тракта, обрамленного «реактором» толстой кишки, выполняющей и функцию теплового камина организма»*.²⁴

Восемь часов утра,
всё внимание биоэнергетической системы организма направлено на выработку максимального количества гормонов. Все железы внутренней секреции работают в гармонии с полной нагрузкой. Это время мы проводим в пути на учёбу или на работу. Необходимо повышать концентрацию внимания в зонах транспортной опасности! В это время наиболее тяжело травмированным спортсменам-единоборцам - травматические боли ощущаются острее всего. *Курильщики – откажитесь от сигареты в это время дня! Утренние сигареты сильнее всего действуют на сжатие кровеносных сосудов коры головного мозга и сердечных мышц.*

Девять часов утра,
для заболевших спортсменов-единоборцев, лучшее время для внутримышечных инъекций. После принятия уколов в это время почти не наблюдается воспалительных процессов, повышения температуры, припухлостей и затвердений. В это же время необходимо проходить рентгеновское обследование. *Утром организм Человека более чем в десять раз стоек к облучению, чем днём.* Время приёма биоэнергоинформационных даров природы - солнечных ванн, воздушных и водных процедур, закаливания.

²⁴ Далее примеры непрерывного и дискретного не выделяются.

*Эти выводы подтверждены многочисленными опытами на животных. Особи, облучённые в девять утра, жили около 120 дней, а получившие точно такую же дозу радиации в девять вечера, скончались через 12 часов.

Десять часов утра,

температура тела Человека и его работоспособность достигают максимума. Прекрасно работает краткосрочная память (долгосрочная лучше работает в послеобеденные часы ~16-17 часов). Лучшее время для посещения сложных лекций, а послеобеденное время (14-16 часов) лучшее время для работы в библиотеке.

Одиннадцать часов утра -

максимум работоспособности Человека. Лучше всего удаются сложные математические расчёты, логические задачи и сложные инженерные решения (такой же пик работоспособности наступает ~16-18 часов). Сердце в наилучшем состоянии – время для олимпийских стартов. При проведении сердечных обследований, врач может и не заметить некоторые отклонения в работе сердечно-сосудистой системы и даже пропустить заболевание. Но, «палица имеет два конца» - сердечно-сосудистая, психическая и иммунные системы организма сейчас наиболее чувствительны к стрессовым ситуациям (как положительным, так и отрицательным биоэнергоинформационном воздействии на Человека), сердечный ритм ускоряется за единицу времени быстрее, чем вечером. Психофизические и тренировочные техники спортсменам-единоборцам необходимо выполнять под контролем частоты сердечных сокращений, темп выполнения на 25-35% медленнее, чем во второй половине дня.

Двенадцать часов

(полдень), происходит повышение кислотности желудка. Появляется потребность нейтрализации кислотности пищи, напитками щелочного состава или минеральной биоэнергетически структурированной водой. После утренней активности, приёма пищи или жидкостей, необходимо немного отдохнуть. **Это правило необходимо выполнять, а не придерживать его! Человек, «Я-**

сознательный», должен выполнять приказ своего внутреннего компьютера! По статистике сердечных заболеваний доказано, что у тех лиц, которые регулярно отдыхают хотя бы несколько минут после обеда, жертв инфаркта миокарда наполовину меньше по сравнению с теми, кто ест, не прерывая работы. Необходимость в передышке и отдыхе после приёма пищи необходима в связи с концентрацией биоэнергии в зоне переваривания пищи, оттоком крови и снижением питания коры головного мозга. Кровь необходима в системах желудочно-кишечного тракта, чтобы доставлять биоэнергию, необходимую для переваривания пищи (от слова - варить на огне с высоким расходом энергии) в форме неразгаданного человечеством феномена Природы – низкотемпературного термоядерного биоэнергетического синтеза с самым высоким КПД на Земле.

Тринадцать часов,

работоспособность систем Человека по сравнению с утренним пиком снижается на 20-25%. Печень вырабатывает много желчи, концентрацию которой, если Вы не пообедали, необходимо снижать различными натуральными напитками на биоэнергетически структурированной воде. Необходимо перейти на спокойную, ритмическую, без всплесков работу.

Четырнадцать часов,

кровеное давление и концентрация гормонов в крови снижаются. Весь организм испытывает ощущение лёгкого утомления. Для восстановления работоспособности необходим 10-15-ти минутный биоэнергетический активный отдых. Если Вы за рулём, то пятнадцатиминутный аутотренинговый «дрёма-сон» поможет значительно лучше, чем крепкий чай, кофе или сигареты. После четырнадцати часов у Человека притупляется ощущение боли, наиболее эффективно действует наркоз, болеутоляющие препараты. Учение хронобиологии заставляет пересмотреть традиционное мнение о том, что утреннее время лучшее для проведения хирургических операций. В районе 14-ти часов наши зубы почти не ощущают боли. Как Вы думаете, когда идти на приём к стоматологу, утром или после 14-ти часов? Хотя в это же время,

обезболивающие уколы действуют в два раза дольше, чем утром или вечером. А для снятия зубной боли ночью, необходимо в два раза больше лекарств, а их эффективность низка.

Пятнадцать часов,

снова появляется желание работать. Биоэнергетическая работоспособность Человека подчинена ритмам, и её активизация не зависит от того, обедали ли Вы, отдыхали ли Вы после обеда (что нужно делать обязательно!). Начинается второй биоэнергетический виток подъёма трудоспособности профессиональной и спортивной.

Шестнадцать часов,

происходит ускорение кровообращения, повышается на 5-10 единиц кровяное давление. В это время спортсмены добиваются наивысших результатов, наилучшее время для эффективного тренировочного процесса. В организме Человека повышается кислотность. Наилучшее время для приёма и эффективного действия биодобавок и биомедикаментозных препаратов.

Семнадцать часов,

ощущается максимальный прилив жизненных сил. Можно работать, тренироваться и дышать на «полную катушку». В интенсивном режиме работают мочевой пузырь и почки (не уходите далеко от гигиенических комнат). У подавляющего большинства людей между 16-тью и 18-тью часами интенсивно растут волосы и ногти.

Восемнадцать часов,

активизируется работа поджелудочной железы. Это лучшее время для проведения мероприятий, включающих в рацион ограниченные дозы слабоспиртных напитков. Печень наиболее легко перерабатывает спиртное. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, доза допустимого алкоголя (как концентрированного углеводорода) для взрослых (мужчины после 34, а женщины после 29 лет) не должна превышать 60 граммов 40° водки на 75 кг веса.

Девятнадцать часов,

начинается снижение давления крови на 5-10 единиц, понижается пульс. В это время не рекомендуется (и даже опасно) употреблять биопрепараты, снижающие кровяное давление. Все действия необходимо выполнять строго по японской пословице: **«Торопиться надо - медленно!»**

Двадцать часов,

содержание жиров в крови и печени снижается. Улучшается пульсация крови, артериальное и венозное наполнение. Наилучшее время для принятия антибиотиков. Самые маленькие дозы антибиотиков действуют укрепляюще. Наилучшее время принятия антибиотиков 20 часов 30 минут. **После двадцати часов не принимайте пищи, а только напитки на биоэнергетически структурированной воде!**

Двадцать один час,

повторяем для лиц, отличающихся особым умом и сообразительностью. Принятие жирной пищи в это время – медленное самоубийство! Находящаяся в это время в желудке жирная пища не переваривается организмом до самого утра. Ваш организм утром начинает переваривать не ту пищу, которую Вы съели в районе 21-го часа, а ту, которая уже «пролежала» в желудке при средней температуре + 38°C. Приятно ли употреблять жирное мясо или рыбу, если они пролежали на солнце при + 38°C около 7–8 часов? Обязательно проведите такой эксперимент с пищей летом. **Вы навсегда усвоите это правило.** Стоит ли, зная это, наедаться жирной пищей в районе 21-ти часа? Зато в районе 21-го часа лучше всего принимать лекарства для укрепления работы мышц сердца при появлении первых же признаков сердечной аритмии и и профилактические средства для мышц миокарда. Приём сердечных лекарств в это время эффективен так, что дозу лекарства можно уменьшить наполовину без снижения эффективности воздействия на организм.

Двадцать два часа,

время биоэнергетической релаксации и перехода ко сну.

Приведенная краткая информация о биоэнергетических часах нашего *биоэнергоинформационного компьютера организма - СВО «Вы маленький»*, позволит приоткрыть для Вас биоэнергетические законы Природы, существующей эволюционно структурированной и неструктурированной энергии пространно-временного континуума²⁵, для биоэнергетически и психофизиологичеко правильной организации режима рабочего дня и тренировочного процесса, рационального питания, профилактики и лечения травм и заболеваний. В сжатой форме повторяем периоды биоэнергетических суточных колебаний работоспособности Человека, спортсмена-единоборца.

Периоды подъема работоспособности: 5-6; 11-12; 16-17; 20-21; 24-1 час.

Периоды спада работоспособности: 2-3; 9-10; 14-15; 18-19; 22-23 часа.

Пики работоспособности: 10-13 и 16-20 часов.

Изменения психофизиологических функций Человека вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие Человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что Человеку, который занимается единоборствами, следует приспосабливаться к явлениям Природы и ритму биоэнергетических колебаний. ПТр в сочетании с ДУ и закаливание организма помогают спортсменам-единоборцам уменьшить зависимость от метеоусловий, перепадов погоды и изменения географического положения на Земле (переезда даже в другое полушарие на соревнования из зимы в лето), способствуют его гармоническому единению с Природой, географической и временной адаптацией с сохранением максимальной спортивной и профессиональной работоспособности.

Наслаждение видами природы, живописью, музыкой сопровождается выраженными сдвигами в деятельности центральной нервной системы, что

²⁵ Б.А.Астафьев. Единство Мира – мировоззрение будущего Человечества. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.7-12.

проявляется в напряжении (тонусе) мышц, в секреции гормонов, а через них положительно влияет на питание (трофику) всего организма. Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств (сенсорная информация). ***Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, новые тактико-технические приемы единоборств и технологии психофизического тренинга, которые вызывают положительные эмоции при выполнении их на Природе..***

Под влиянием красоты Природы Человек успокаивается, а это помогает ему подняться выше обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг словно через увеличительное стекло: то приближая приглянувшиеся объекты - деревья, изгибы реки, холмы и перелески, то вновь их отодвигая. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей повседневной жизни, растворяются в великом спокойствии Природы и бескрайних просторах Вселенной. С того момента, как Юрий Гагарин впервые в истории человечества «пробил брешь» в бесконечный Космос, Люди Земли почувствовали себя обитателями не только планеты, но и Вселенной. Человек, по выражению литовского поэта Э. Межелайтиса, «ногами стоит на Земле, а руками упирается в Солнце». Днем и ночью мы летим в Галактике среди космических светил, и наш организм подвержен влиянию ритма космических волн.

Лекция 9. Процесс старения и возможности обновления организма

Проблема профилактики старения в последние годы становится особенно злободневной. Благодаря наблюдениям геронтологов Украины установлено следующее:

- рост средней продолжительности жизни почти прекратился;
- смертность в наиболее продуктивном, цветущем возрасте (30-45 лет) существенно увеличилась;

- начался процесс «омоложения» болезней, особенно сердечно-сосудистых; в частности, увеличилось количество заболеваний среди мужчин в возрасте 35-45 лет;

- признаки атеросклероза и гипертонии отмечают даже у школьников;
- увеличивается количество больных в больницах и поликлиниках;
- быстро возрастает количество тучных людей (в том числе и детей);
- растет потребление алкоголя и табака.

Все эти явления современности нуждаются в строгом научном исследовании. Изыскиваются «противоядия», способные предотвратить преждевременное одряхление организма. В то же время старение организма геронтология²⁶ и биоэнергетика разделяет на физическое (изменение паспортного возраста) и биологическое (изменение скорости биоэнергоинформационных процессов). Соответственно применяются понятия физического и биологического возраста²⁷, рис.2.



Рис. 2 – Эволюционная спираль старения Человека

Эволюционная спираль старения Человека состоит из фаз (периодов) постэмбрионального развития: дорепродуктивный (детский), репродуктивный

²⁶ **Геронтология** (от греч. geron, род. п. gerontos - старик и logos - слово, учение), наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и Человека. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www.K&M.ru>.

²⁷ **Биологический возраст**, в геронтологии - истинная степень старения организма. Определяется специальными приборами по физическому состоянию (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем и др.). Не всегда совпадает с хронологическим возрастом — числом прожитых человеком лет. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www.K&M.ru>.

(юный и зрелый) и пострепродуктивный фазы (периоды), эволюционные фазы (периоды) ЖЦ Человека представлены в табл. 5.1.

Таблица 5.1. - Формализованная модель непрерывного ноосферного биоэнерго-информационного воспитания и образования Человека на этапах ЖЦ

№	Мужчины (годы жизни)	Женщины (годы жизни)	Этапы ЖЦ Человека	Генетические формы развития мышления и образования	Образование по этапам ЖЦ	
1	2	3	4	5	6	7
	ряд Фибоначчи	ряд Люка		Существующая педагогическая концепция в биоэнергонформа- ционной трактовке	Ноосферная концепция по Н.Г.Куликовой	
0	до рождения		внутри- утробное	биоэнергетическое (БЭР)	Непрерывное ноосферное биоэнергоинформационное образование	до рождения
1	до 1 года	до 1 года	Младен- чество	БЭР		про- социальное
	1 ÷ 2	1 ÷ 2		наглядно-действенное (НД) + БЭР		
2	2 ÷ 3	2 ÷ 4	Детство - 1	НД+наглядно-образное (НО) + БЭР		предлич- ностное
	3 ÷ 5	4 ÷ 7	Детство - 2	НД+НО+понятийно-ко- нкретное (ПК) + БЭР		
	5 ÷ 8		Детство - 3	НД+НО+ПК+словесно- логическое (СЛ) + БЭР		
3	8 ÷ 13	7 ÷ 11	Отрочест- во	НД+НО+ПК+СЛ+ абстрактно-понятийное (АП) + БЭР		личностное
4	13 ÷ 21	11 ÷ 18	Юность	НД+ НО+ ПК+ СЛ+ АП +словесно-образное (СО) + БЭР		социальное
5	21 ÷ 34	18 ÷ 29	Моло- дость	НД+ НО+ ПК+ СЛ+ АП+ СО+ БЭР		транспер- сональное
6	34 ÷ 55	29 ÷ 47	Зрелость	НД+ НО+ ПК+ СЛ+ АП+СО+ БЭР		духовное
7	55 ÷ 89	47 ÷ 76	Старость - 1	НД+ НО+ ПК+ СЛ+ АП+СО+ БЭР		
	89 ÷ 144..	76 ÷ 123..	Старость - 2	НД+ НО+ ПК+ СЛ+ АП+СО+ БЭР		

*Формализованной моделью объекта (или процесса) является его описание в аналитической, графической, табличной или другой форме.

В периоды (фазы 4,5,табл.5.1) юности и молодости студенты занимают-ся самой тяжелой формой труда на Земле - интеллектуальной. Высокий темп студенческой жизни, информационные и психофизиологические перегрузки,

неумение строго планировать свое внеучебное время, приводит к его резкому дефициту, оказывает возрастающее влияние на не сформировавшиеся юные организмы и является факторами разнообразных отклонений в нормальной деятельности систем и возникновения различных хронических заболеваний.

Ученые считают, что противостоять чрезмерным нервно-эмоциональным напряжениям и способствовать улучшению общего состояния здоровья и работоспособности (профессиональной и спортивной), а значит, препятствовать раннему одряхлению организма помогают занятия физкультурой и спортом, постоянные занятия спортивными единоборствами, оздоровительные мероприятия и ПТр в сочетании с ДУ, как восстанавливающие взаимные двусторонние биоэнергетические связи между всеми системами организма и внешней средой, а также повышающие адаптационные свойства организма. Старение зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов, вполне управляемых (по принципу обратной связи) и позволяющих продлить тот период жизни, когда все возможности организма реализуются наиболее полно. Физическая культура, спортивные единоборства и ПТр в сочетании с ДУ оказывают такое влияние на организм, которое содействует активному долголетию [1,2].

Чтобы продлить период творческого долголетия, необходимо отказаться от всех вредных привычек, которые противоречат здравому смыслу и правилам гигиены спортсменов-единоборцев. Необходимо соблюдать такие основные гигиенические принципы:

- дышать гармонично полным дыханием в покое и движении (только через нос);
- закаляться, принимать воздушные и прохладные водные процедуры, благодаря этому совершенствуется терморегуляция, уменьшается вероятность простудных заболеваний;
- засыпать до наступления полуночи;

- спать желательно изголовьем к северу в хорошо проветренной и затемненной комнате без прямого попадания даже незначительных лучей света (даже от индикатора электронных часов или телевизора) на глаза спящего;

- не переедать, в рацион вводить больше свежих овощей и фруктов;

- не употреблять алкогольных напитков, не курить.

Темп старения нарастает с уменьшением двигательного-психического нагрузок. Большое значение для здоровья и активного долголетия имеет посильный творческий физический и интеллектуальный труд.

Не следует забывать, что бодрость духа, оптимизм, воля к жизни имеют особенно важное значение в процессе обновления жизненных сил организма. Эти качества на фоне уравновешенности, трудовой активности и восстанавливающего отдыха с элементами ПТр в сочетании с ДУ обеспечивают деятельное долголетие, которое украшают доброжелательное отношение к людям и жизненная мудрость.

Лекция 10. Творим свое здоровье

**«Действие спасает от смерти. Оно спасает и от страха,
и от слабостей, даже от холода и болезней»**

Антуан де Сент-Экзюпери

Чтобы применять упражнения и методические приемы психофизического тренинга с максимальной пользой для себя, необходимо с самого начала правильно их усваивать - учитывать индивидуальные особенности, уровень спортивной подготовки и состояние здоровья спортсменов-единоборцев. Приступая к занятиям, настройтесь на полезное и последовательное освоение десяти уроков школы психофизического тренинга. Чем упорнее и терпеливее Вы будете заниматься, проходя урок за уроком, тем надежнее и увереннее будете двигаться по пути к активному и радостному долголетию, успешно

овладевая искусством самообладания, общения с людьми и восстановления истраченной энергии. Творим свое здоровье использованием силы мысли.

«Тяга к еще недостигнутому — величайший импульс для человека, дающий жизнь его самым лучшим творениям»

Рабиндранат Тагор

Психологи считают, что мысль порождает желание. Известно, что мысли усиливают или ослабляют господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе. Необходимо и полезно в ПТр использовать тонизирующее влияние мыслей. Очень важно, чтобы с самого утра мозг получил импульсы в виде мыслей, способов течение дня (в быту, в процессе тренировки, на отдыхе) влиять на внутренний настрой, на состояние мысленно-творческой активности. Ведь от настроя во многом зависит характер протекания всех нервно-психических процессов и, что очень важно, нормальный уровень эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в вашем сознании мысленно-эмоционального настроя во многом зависит и характер поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Под влиянием мыслей, иногда даже мимолетных, зарождаются зачатки замыслов, предчувствий, эмоций, переживаний. Рано или поздно (но непременно!) они созревают, прорастают и расцветают, влияя на ваше сознание и подсознательную сферу. Они оставляют прочные следы как в кратковременной, так и в долговременной памяти.

Каждый занимающийся ПТр должен иметь свой собственный «кодекс» тонизирующих мыслей. В него следует включать и свои мысли, и мысли, позаимствованные из книг или при общении. Человечество и в отдаленном прошлом имело высокоинтеллектуальных представителей. Их мысли и суждения полезны нам и сегодня. Некоторые из них остаются злободневными на протяжении веков и тысячелетий. Так, на философском симпозиуме, который проходил в Риме примерно 2500 лет назад, известный поэт Федр высказал сожаление, что «рынок завален описаниями мельчайших

подробностей жизни Геркулеса и Гомера. Но кто обсуждает в целом такие комплексные проблемы, как любовь, разум, движения человека?»

Утренний сеанс ПТр с активизацией самосознания и настроем на творческую активность (на фоне релаксации мышц) обычно влияет как сеанс гипноза I-й стадии в бодрствующем состоянии мозга. В полудремотном состоянии, как установил И.П. Павлов, высшая нервная деятельность подчиняется особым закономерностям: не сильные (как обычно в «дневном» состоянии), а слабые раздражители оставляют в нашем сознании и памяти более устойчивые следы. Хорошо воспринимаются мысли в словесном выражении (молитвы, мантры, приемы аутотренинга и др.), образы сновидений, музыкальные ассоциации. Именно они эффективно воздействуют на наш мозг в полудремотном состоянии, на основе их формируются новые очаги возбуждения (доминанты), которые и способствуют обновлению и проявлению нервной энергии.

Такой внутренний процесс называют интуицией, вдохновением, озарением, способствующими живости мысли и целенаправленной творческой деятельности. ***Поскольку и положительный и отрицательный настрой зависит от направления тонизирующих мыслей, необходимо воздерживаться от негативных мыслей.***

Чтобы научиться творчески мыслить, следует развивать память, внимание, сосредоточенность и наблюдательность. Наряду с тренировкой мышления необходимо культивировать в себе такие духовно-эмоциональные качества, как чуткость, отзывчивость, великодушие, преданность, способность к самоотвержению. Особенно важно стремление работать на благо общества (человечества).

Очень полезны раздумья в минуты пробуждения. Мысли, рождающиеся еще до утренней гимнастики, возбуждают мозг и создают психологический настрой на весь день. Положительный настрой - источник добрых эмоций. ***Мудрая улыбка — это генератор созидательной энергии, необходимой нам в сфере умственного и физического труда.***

Эффективность в труде зависит от внутреннего импульса или стремления к еще недостигнутому. Такое стремление стимулирует интерес к поиску, к разгадке неведомого, что побуждает к размышлению, к концентрации внимания, создает тот душевный настрой, который М. Горький называл горением, творческим настроением, энтузиазмом.

Жизнь без творческого настроя и активного стремления к созиданию уподобляется жалкому прозябанию по принципу «моя хата с краю, ничего не знаю». Конечно, каждому хочется, чтобы его жизнь и творческая деятельность протекали гладко, при всеобщем признании и взаимопонимании, как бы «под аплодисменты». Нередко нам хочется, чтобы все шло к лучшему без особых усилий, само собой. Однако чем стала бы жизнь без неудач, труда, борьбы противоположностей?

С самого утра следует укреплять в себе настрой творческой активности и планомерно «отучиваться» от вредных привычек. Мы призываем добровольно отказаться от злобы, чрезмерной озабоченности, пассивности, а также от курения и привычки регулировать свое настроение при помощи алкоголя.

Гигиенический режим — важнейшая составная часть системы ПТр, позволяющей нам обрести тот душевный настрой, без которого немислимы реализация творческих способностей и счастливые мгновения в потоке жизни. Очень вредно испытывать чувство страха.

Все разновидности страха у Человека, спортсменов-единоборцев связаны с боязнью, сомнениями и неуверенностью, то есть с теми факторами, которые ведут к ослаблению его защитных сил и к чрезмерной секреции эндокринных желез²⁸, рис.1, которые, работая в избытке, отравляют организм. «Все вокруг нас есть лекарство. Все вокруг нас есть яд. Все зависит от дозы» - знаменитое изречение гения медицины Парацельса.

²⁸ **Эндокринные железы** (железы внутренней секреции), органы Человека, не имеющие выводных протоков и выделяющие вырабатываемые ими вещества (гормоны) непосредственно в кровь или лимфу. К эндокринным железам относятся гипофиз, надпочечники, околощитовидные железы, половые железы (их внутрисекреторные элементы), щитовидная железа, островки поджелудочной железы. Эндокринными функциями обладают вилочковая железа и эпифиз. Во взаимодействии с нервной системой эндокринные железы регулируют все функции организма. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www.K&M.ru>.

То же самое можно сказать и о вреде зависти и клеветы, которые охарактеризовал английский писатель Г.Филдинг: *«зависть - это губительный яд, который отравляет наши души, а клевета - орудие более ужасное, чем шпага, так как наносимые ею раны всегда неизлечимы».*

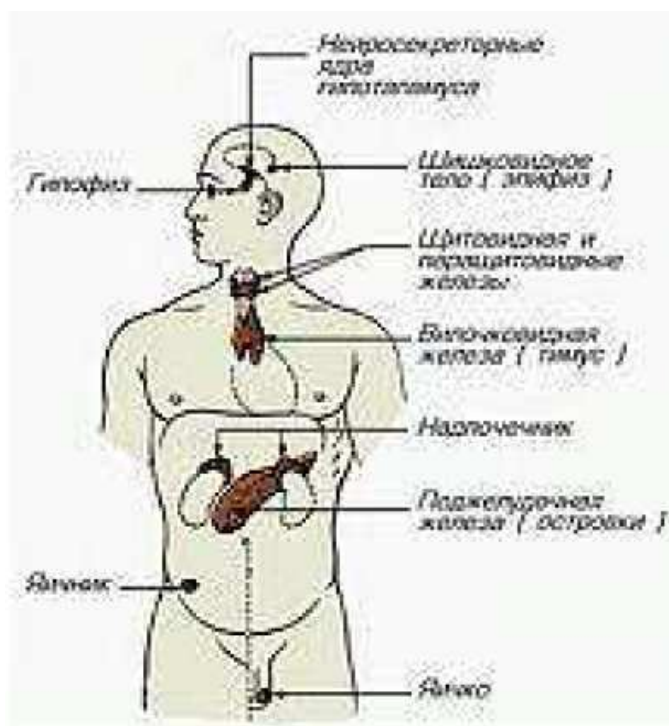


Рис. 1. - Железы внутренней секреции Человека

Если в нашей душе есть хотя бы намеки на состояние боязни, неуверенности, озабоченности, то следует каждое утро еще в постели, до полного пробуждения, привести сеанс ПТр в сочетании с ДУ (хотя бы в течение 2-3 мин) по описанной ниже схеме. Условие: продолжайте пребывать в утренней дремоте лежа с закрытыми глазами.

Упражнение 1. «Пробуждение». Технология:

1) повторите 2-3 раза: «Мой мозг еще дремлет, он очень хорошо воспринимает словесное самовнушение».

2) обратите внимание на вдох, выдох и небольшую паузу после выдоха. В соответствии с фазами дыхания повторяйте мысленно: «Вдох, выдох, пауза». Повторяйте 2-3 раза. Продолжайте так дышать, но без пауз, производя выдох

через рот удлиненной слабой струей. При этом образно представляйте, что с выдохом улечувиваются неприятные чувства и мысли. Во время выдоха произносите: «Уходят неуверенность, боязнь, озабоченность». Повторите 2-3 раза.

3) скажите полупешотом: «Нервная система вполне подготовлена к восприятию самовнушений» - и повторите заранее заученные фразы:

«Я верю в защитные силы своего организма»;

«Я становлюсь приветливее, доброжелательнее и активнее»;

«Я счастлив (счастлива), все идет к лучшему».

Примечание. Каждую фразу произносите с закрытыми глазами по 2-3 раза. Счет ведите на пальцах или перебирая узелки на четках. Дышите неглубоко и произвольно, чтобы было легко и приятно. Если настроение произвольно портится, то сеанс ПТр следует отложить и провести его в любое время дня.

Упражнение 2. «Биоэнергетическая защита». Технология: сядьте удобно, представьте, что Вы как бы размякли на солнышке, Вам не хочется даже двинуть пальцем. Заройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно неглубоко (5-7 раз). Затем вдохните животом (диафрагмой) и выдохните через нос узкой и слабой струей. Образно представьте, что Вы этой струей, как спиралью, обволакиваете против часовой стрелки снизу-вверх, все тело, начиная с ног и до маковки головы. Повторите это упражнение 5-7 раз, во время выдоха каждый раз мысленно произнося: «Я ограждаю свое сознание от неприятных эмоций». Во время последних двух выдохов говорите: «Я теперь ограждён от неприятных эмоций».

Закончив упражнение, напрягите мышцы рук и ног, расслабьте их. Два-три раза подышите, имитируя зевот. Затем встаньте, потянитесь, посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь, вспоминая что-нибудь очень приятное.

«Люди стремятся научиться чему угодно, только не умению мыслить. Они стараются рассуждать логически, не заботясь о том, чтобы правильно мыслить. Они путают эти вещи»

Антуан де Сент-Экзюпери

Лекция 10. Улучшаем осанку

Плохая осанка, как и тучность, препятствует психофизическому совершенствованию. Поэтому постарайтесь критично оценить свою осанку. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед.

Упражнение 3. «Укрепление мышечного корсета». Чтобы укрепить мышцы спины и брюшного пресса, 2-3 раза в день (перед едой) вставляйте к шкафу или стенке так, как указано выше. Чтобы не было просвета между стеной и поясницей, втяните, живот (особенно низ живота), а если имеется склонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти - туловища (при этом просвет между стеной и поясницей не должен увеличиваться).

Продолжительность этого упражнения (стоя у стены) - от 60 с до 2-3 мин. Увеличивать время упражнения следует постепенно. Дышать произвольно. Закончив «стояние у стены», пройдитесь по комнате, потряхивая поочередно руками и ногами. Затем пройдите с хорошей осанкой (как будто стоите у стены). ДУ - произвольно.

В течение дня - стоя, сидя шею следует держать вертикально. В положении сидя нужно опираться о спинку стула. Упражнение на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3-4 недель.

Слабость мышц спины вызывает искривление позвоночника (кифоз - сутулость, сколиоз - боковое искривление позвоночника). Нарушение естественной кривизны позвоночника затрудняет функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и может вызвать смещение органов пищеварительного тракта. Вот почему, выполняя упражнения утренней гигиенической гимнастики, нужно следить за осанкой: не сутулиться, шею держать вертикально, низ живота немного подобрать.

Исправлению дефектов осанки очень помогают упражнения, которые следует выполнять 2-3 раза в день до еды или 2 ч спустя после еды.

Упражнение 4. «Стройная осанка 1». Технология: стоя, несколько раз подышать, активизируя выдох (подбирая живот во второй половине выдоха). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки, принять позу нижнего хапчанга (поклона). Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными вперед руками, а на выдохе повторить позу позу нижнего хапчанга (поклона). И так 6-9 раз подряд.

Упражнение 5. «Стройная осанка 2». Технология: сесть между пяток, как можно ниже. Руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Оставаться в этой позе 10-30 с, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6-8-12 раз.

Это упражнение легче выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение этого упражнения стоя и сидя. ДУ - произвольно.

Упражнение 6. «Стройная осанка 3». Технология: сесть на коврик по-турецки, прогнуть спину и выровнять шею. Дышать произвольно, неглубоко. Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20-30 с напряжения посидеть немного расслабившись.

На осанке, как и на общем состоянии здоровья, отрицательно сказывается тучность: мышцы брюшного пресса слабеют, жир откладывается преимущественно в области живота. Чтобы противостоять этому, необходимо

наряду с выполнением описанных выше упражнений специально укреплять мышцы живота во время медленной ходьбы.

Упражнение 7. «Стройная осанка 4». Технология: на 2 шага сделать неглубокий вдох (немного выпячиваем живот) и на следующие 2 шага - выдох, сильно подбирая живот - от подложечной ямки до паха. Упражнение простое, но поначалу его выполнение потребует волевых усилий. Повторять упражнение два раза в день (можно идя на учебу и с учебы) от 10 до 60 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Лекция 11. Поддержание пищевого баланса

Чтобы избавиться от тучности, спортсменам-единоборцам недостаточно отказаться от переедания. Обязательно следует давать организму психофизическую нагрузку, что будет способствовать усвоению того количества кислорода, которое необходимо для сохранения здоровья. Лучшим видом рекреационной воскресной еженедельной нагрузки является чередование ходьбы и бега трусцой на дистанцию 1 миля (1,6 км). Темп нагрузки (степень интенсивности) необходимо выбирать с помощью упражнения 8.

Упражнение 8. «Оценка темпа нагрузок». Необходимо сосчитать пульс в покое в течение 15 с, а затем умножить его на 4. Затем нужно сделать 10 приседаний в течение 20 с (вдох, присед, - одна секунда, выдох, встать, - вторая секунда). После приседаний нужно сразу же подсчитать пульс таким же образом, как в покое.

Если изменение пульса будет составлять не более 10 уд/мин, то нагрузка в виде ходьбы-бега трусцой может быть средней (со скоростью 5-6,5 км/ч); если разница пульса составит не более 20, то ходьба-бег должны быть легкой интенсивности (3-5,5 км/ч), а если разница пульса будет не более 30, то нагрузка ходьба-бег должна быть очень легкой 2,5-3,0 км/ч. Если же разница в пульсовой реакции до и после приседаний достигает более 35-40 ударов, то

методику предполагаемой физической нагрузки обязательно следует согласовать со специалистом по лечебной физкультуре. Подчеркиваем, что всем без исключения следует начинать ходьбу-бег только с легкой или очень легкой степени интенсивности.

Эффективность этой методики проявится в том, что постепенно уменьшится объем талии и объем живота и дышать через нос во время ходьбы - бега трусой станет все легче и приятнее. Если спортсмен-единоборец будет есть только при наступлении ощущения голода, то лишний вес будет обязательно снижаться. Допустимое уменьшение веса в течение месяца три килограмма.

Активное спортивное долголетие и работоспособность в значительной степени зависят от рациональной организации труда и активного режима отдыха, в программу которого целесообразно включать разнообразные виды физических упражнений и подвижных игр. Активный отдых дает лучшие результаты, если его интенсивность и длительность определяют с учетом трудовой нагрузки спортсменов-единоборцев, их физической подготовленности и состояния здоровья.

При занятиях студентов по оздоровительной программе единоборств, нужно избегать перенапряжения, признаком которого являются раздражительность, бессонница, неприятные ощущения в груди, длительное учащение пульса и дыхания, вялость. При появлении этих признаков необходимо временно прекратить занятия и посоветоваться с врачом с целью пересмотра нормы двигательной нагрузки.

Лекция 12. Тренировка естественного типа дыхания

«Основа жизни Человека - ритм, данный его природой, дыханием»

К. С. Станиславский

Упражнение 9. «Тренировка ДУ 1». Сядьте удобно, чтобы мышцы не напрягались. Закройте глаза и образно представьте, что все в организме происходит ритмично, равномерно чередуется по времени. Сосредоточьтесь на чередовании вдоха, выдоха и паузы (задержки дыхания) после выдоха. У здорового человека сердце бьется (судя по пульсу) равномерно, а сокращение и расслабление предсердий и желудочков происходит ритмично.

Чтобы восстановить естественный тип дыхания, необходимо осознать, что диафрагма - самая сильная мышца для вдоха, а брюшной пресс (живот) - для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то при вдохе живот немного выпячивается (диафрагма уплотняется и нажимает, массируя, на внутренности), а при выдохе живот уменьшается (сокращаются мышцы брюшного пресса, и диафрагма принимает куполообразное положение). Такое дыхание называется диафрагмальным. Овладеть этим типом дыхания крайне необходимо для повышения эффективности дальнейших занятий.

Упражнение 10. «Тренировка ДУ 2». Диафрагмальное дыхание легче всего проводить лежа на спине, согнув ноги в коленях. Однако этому типу дыхания нужно научиться и в положении сидя и стоя.

Ритм дыхания нам дан Природой, поэтому у каждого он индивидуален и зависит от общего состояния здоровья, смены эмоций и т.п. Напомним, что ритму дыхательных движений большое значение придавал И.М. Сеченов - один из основоположников физиологии. Он установил, что от ритма дыхательных движений зависят ритмы электрических потенциалов в продолговатом мозге.

Смена циклов дыхания сопровождается изменениями кровообращения: во время вдоха ускоряется сокращение мышцы сердца; скорость распространения пульсовой волны во время вдоха увеличивается, во время выдоха -

уменьшается, наполнение периферических сосудов кровью во время вдоха уменьшается, а во время выдоха - увеличивается.

Общеизвестно, что ДУ можно успешно использовать с целью регуляции нервных процессов, что достигается сознательным и произвольным регулированием ритма дыхательных движений в покое. Отметим, что у занимающихся физическим трудом или физической культурой формируется навык, помогающий сочетать физическую нагрузку с наилучшим ритмом дыхания.

Когда Вами будет восстановлен диафрагмальный тип дыхания, следует проверить, владеете ли вы гармонично полным типом дыхания, когда в процессе вдоха или выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагма, межреберные мышцы и брюшной пресс).

Упражнение 11. «Тренировка ДУ 3». ДУ приобретения навыков гармонично полного дыхания. Необходимо удобно сесть, опираясь спиной о спинку стула. Сидеть ненапряженно, шею держать вертикально. Выдыхать так, чтобы почти одновременно опускалась грудь и уменьшался объем живота. Не дышать, находится в состоянии апноэ²⁹, пока не появятся неприятные ощущения. Затем начать думать (или мысленно повторять), что при неглубоком вдохе одновременно немного выпячивается живот и расширяется грудь, а при выдохе грудь опускается и чуть позже втягивается живот.

Можно представить ДУ, как процесс полноценного вдоха и выдоха, иначе, а именно: ощущать, как при вдохе последовательно наполняются нижние доли легких (живот немного выпячивается), затем средние и верхние, а при выдохе, наоборот, опускается грудь и затем втягивается живот. Естественный тип дыхания восстанавливается в течение 3-7 дней, однако при условии, если 3-4 раза до еды этим заниматься хотя бы по 2-3 мин, а в течение дня несколько раз об этом вспоминать. Еще Аристотель утверждал, что дыхание - это жизнь. В покое удобнее всего дышать диафрагмальным типом

²⁹ **Апноэ** (от греч. *арпоia* — отсутствие дыхания), временная остановка дыхания при обеднении крови углекислым газом (напр., после усиленного искусственного или произвольного дыхания). Ложное апноэ наступает при сильном раздражении кожи (напр., холодной водой). Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www. K&M.ru>.

дыхания, при этом ритм дыхания урезается до 6-10 раз в минуту, что оказывает благотворное влияние на уравнивание нервных процессов (возбуждения и торможения).

Упражнение 12. «Тренировка ДУ 4». Если приходится долго сидеть, то следует каждые 2-3 часа проветривать легкие особым выдохом: 2-3 раза во время удлиненного выдоха нужно произносить «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.

Если нет возможности совершать прогулки (3-5 км), то крайне необходимо 3 раза в день подышать у открытого окна 10-12 раз особым способом, изложенным в упражнении 13.

Упражнение 13. «Тренировка ДУ 5». Вы дышите гармонично полным типом дыхания, но производите вдох, как бы зевая с закрытым ртом. После удлиненного выдоха следует не дышать, пока это приятно и легко. Увеличивать количество таких вдохов-выдохов до 20 можно только при условии, что данное количество повторений не вызывает головокружения. Если такое ощущение возникает, то это значит, что мозг в состоянии апноэ долгое время не получал в достаточной мере кислорода. Нормальное обеспечение мозга кислородом восстанавливается через 7-8 дней после овладения указанным типом дыхания.

Лекция 13. Регулируем дыхание

Будем считать, что вы уже научились сознательно регулировать дыхание, применяя диафрагмальный и гармонично полный типы дыхания, ежедневно делаете выдохи рывками и вдохи на зевке. Напомним, что эти упражнения 7-11 выполняются в состоянии покоя. Основная цель упражнений 7-11 состоит в том, чтобы обеспечить нормальное соотношение углекислого газа и кислорода в крови и в тканях. Для определения, достигли ли Вы этой цели, необходимо руководствоваться ощущением, что дышится легко. Если после выдоха применяется задержка дыхания для тренировки устойчивости организма к гипоксии (к снижению содержания CO_2 в тканях или крови), то следует

ориентироваться на ощущение, что применяемая доза апноэ (2-5 с) не требует волевых усилий, а воспринимается в покое и в движении (напр., на прогулке) как приятное комфортное ощущение и не вызывает даже намека на одышку (когда приходится дышать через рот и резко учащается вдох и выдох). У высокотренированных спортсменов-единоборцев доза апноэ составляет 1,5-3 минуты. Чем больше доза апноэ у Человека, тем медленнее расходуется его биологический возраст. Доза апноэ в 1 минуту соответствует уменьшению биологического возраста от физического (хронологического) \approx на 5-7 лет.

Отметим, что *физиологи и медики установили, что для сохранения здоровья и повышения трудоспособности очень важно развивать устойчивость организма к кислородной недостаточности*, и поэтому специалисты предлагают эту устойчивость совершенствовать и повышать волевой задержкой дыхания в упражнениях, либо поверхностным дыханием в быту, либо динамическими физическими упражнениями (ходьба-бег трусцой, велосипед, плавание, игры, спорт, туризм). Самым неблагоприятным способом для достижения этой цели является волевая задержка дыхания до предела возможности и поверхностное дыхание во время физической нагрузки, так как волевая задержка дыхания в этих случаях исключает естественный способ контроля естественные реакции самого организма.

Лекция 14. Показатели устойчивости организма спортсмена-единоборца к кислородной недостаточности

Показатели устойчивости организма спортсмена-единоборца к кислородной недостаточности возможно определить с помощью упражнений 14,15.

Упражнение 14. Подготовка к «позе фараона». Технология: состояние покоя, сидя. Сосчитайте пульс в течение одной минуты. Затем, после вдоха, выдохните и задержите дыхание (при этом зажмите пальцами ноздри) до тех пор, пока не станет трудно. Определение показателя: данные пульса и апноэ (в

секундах) запишите в виде дроби: пульс / на апноэ. Чем меньше полученный показатель, тем устойчивее организм к кислородной недостаточности лучше.

Поскольку кислородная недостаточность отрицательно влияет не только на различные отделы центральной нервной системы, но и на все функции, необходимо улучшать показатель устойчивости организма к кислородной недостаточности, тренируя дыхательные мышцы (межреберные, диафрагму и брюшной пресс).

Упражнение 15. Динамика «позы фараона». Технология: сделать 10 приседаний или 10 раз встать со стула. Темп движений средний: 1 с сделать приседание и 1 с - встать. Выдыхать во время приседания. Выполнив приседания, отдохните сидя в течение 4 мин., спокойно подышите. Затем сосчитайте пульс и установите апноэ. Определите показатель по аналогии упражнения 12. Если рассчитанный по приведенной формуле показатель будет меньше первичного, определенного в покое по упражнению 12, то это означает, что устойчивость организма к кислородной задолженности под влиянием тренировки возрастает. Если же величина показателя после отдыха увеличивается, следует временно уменьшить тренировочные нагрузки, а иногда и посоветоваться с врачом относительно общего состояния здоровья.

Уменьшение показателя, т.е. повышение устойчивости организма к кислородной недостаточности, зависит в основном от улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что необходимо и для поддержания относительного постоянства жизненно важных физиологических функций организма (гомеостаза).

Рекомендуем проверять данный показатель два раза в месяц. Под влиянием регулярных занятий дыхательными и физическими упражнениями этот показатель будет неуклонно улучшаться. Отметим, что, если естественная задержка дыхания после неглубокого выдоха (пока приятно) достигает 40-60 с, это значит, что соотношение кислорода и углекислого газа в организме в пределах нормы.

Лекция 15. Дыхательные упражнения во время прогулки

Во время прогулки и ходьбы своим обычным шагом (когда дышится легко, без намека на одышку), следует дышать гармонично полным типом дыхания, сосредоточивая внимание на активном выдохе, под конец выдоха втягивая низ живота. Глубина и полнота вдоха всегда зависят от нагрузки и активности выдоха. Активный выдох одновременно укрепляет и мышцы брюшного пресса.

Упражнение 16. ДУ во время прогулки. Технология: во время прогулки нужно дышать, ритмично производя вдох и выдох. Например, на 4 шага-вдох, на 4-выдох. Дыхательный ритм при этом должен быть сугубо индивидуальным, поскольку регуляция системы дыхания зависит от многих факторов (общее состояние здоровья, биологический и физический возраст, степень тренированности, вес, количество гемоглобина в крови, устойчивость к кислородной недостаточности и др.).

Подбирая для себя индивидуальный ритм дыхания для пешеходных прогулок, для бега трусцой или для чередующихся ходьбы-бега-ходьбы, необходимо руководствоваться вышеописанными субъективными и объективными показателями.

Интенсивность занятий зависит от темпа (скорости) движения и от их продолжительности. Нагрузка не должна вызывать одышку, то есть нужно чувствовать, что, несмотря на постепенно увеличивающуюся нагрузку, дышится легко и пульс после 4-6 минутного отдыха возвращается к исходному. Отметим, что во время отдыха после нагрузки следует дышать глубже, чтобы способствовать лучшему восстановлению функций организма.

Для отработки ритма дыхания во время дозированных нагрузок полезно использовать такое упражнение: делать 4 шага на вдохе, а выдыхать во время бега трусцой (уменьшая длину шага) на восемь счетов (счет вести так: 1-и, 2-и, 3-и, 4-и...). Это упражнение хорошо выполнять на лоне природы.

Лекция 16. Техника релаксации

Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности Человека мысленно, при помощи образного представления, отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации мышцы всего тела расслабляются и появляется приятное ощущение истомы, легкости.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы и трудоспособность так же, как и сон. Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо спортсменам нервного склада с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Они быстро восстанавливают силы и быстро устают. Релаксируя, нужно дышать произвольно, но во время усилия допустима короткая задержка дыхания после выдоха.

Осваивая расслабление мышц, следует избегать произвольных движений для экономии нервной энергии. Лицо спортсмена, вне зависимости от ситуации, всегда должно быть приветливым. Так начинается самовнушение. Запомните правило: в момент расслабления мышц ни о чем не думать. Помогает представление ощущения холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох — *«я отгоняю мысли точно так же»*, выдох — *«как гашу свет, если он мне мешает»*.

Когда будет усвоен навык общего расслабления мышц тела, то следует научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (обеих попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать приток и отток крови. Высшей степенью расслабления (пассивного состояния мышц) является притупление их чувствительности.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом ведет к освоению нейромоторной регуляции. Поэтому нужно освоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием.

В предлагаемой методике рекомендуем использовать методы-приемы, которые помогают освоить технику релаксации:

- 1) метод подражания (имитации);
- 2) метод удобного положения лежа;
- 3) метод смены напряжения и расслабления мышц;
- 4) метод дыхание «по кругу»;
- 5) метод словесный (аутогенный);
- 6) метод сочетания мыслеобразов с движением.

Их можно применять раздельно либо в сочетании, что способствует более быстрому освоению техники релаксации мышц.

Упражнение на расслабление особенно полезно проводить для тех мышц, которые в тренировочном процессе испытывали наибольшие напряжения. В них ощущается чувство ломоты и боли. Упражнения на расслабление надо сочетать и с упражнениями на растягивание.

Упражнение 17. Метод имитации (подражание виденному или представляемому явлению, событию или состоянию), помогает ощутить тонус (уровень возбуждения нервных центров или активности органов и тканей, напр. напряжения- расслабления мышц), который принято называть релаксацией.

Принять «позу кучера». Сидя, руки на бедрах ладонями внутрь, туловище и голова наклонены вперед, медитировать полусонное состояние. Ноги полусогнуты и раздвинуты в стороны на полшага. Находясь в этой позе, закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом) и почувствовать расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует ощущению «невесомости» (легкости) тела. Если же при этом представить, что язык стал вялым, а шея «висит» без всякого напряжения, то появится легкая дремота. Следите за дыханием. Такое переключение внимания максимально успокаивает. Оставаться в полудремотной позе следует, пока приятно, 5-10 минут. Заканчивать упражнение словесным самовнушением. Каждую фразу повторять 2-3 раза:

«Ощущение дремы улучшает деятельность нервных центров»;

«Я отдохнул, я спокоен».

Чтобы ощутить смену напряжения мышц с их релаксацией, мы предлагаем три технологии:

1) сидя на краю стула, приподнять полусогнутую ногу и пальцами ощутить «вялое» состояние ее мышц. Или: сидя, стопами нажимать на пол и почувствовать довольно сильное напряжение мышц ног, затем приподнять полусогнутую ногу и ощутить прощупыванием расслабление мышц;

2) сидя на краю стула с согнутыми ногами образно представить, что мышцы ног расслаблены. Затем руками подтолкнуть колени внутрь. Если колени после касания свободно и легко отскакивают в стороны, это значит, что вы научились сознательно расслаблять мышцы ног. Используя смену напряжения и расслабления мышц ног, можно способствовать улучшению венозного кровообращения. Смену напряжения и расслабления мышц следует выполнять ритмично (в удобном темпе) и дышать диафрагмой (животом);

3) стоя перед партнером, следует образно представить, что мышцы рук расслаблены. Затем партнер раскачивает ваши руки в стороны (держа их за кисти) 4-6 раз и на высоте взмаха рук - отпускает их. Если руки падают как плети, то это значит, что мышцы рук подчиняются произвольному расслаблению.

Вариантом этого задания является ощущение расслабления мышц в позе стоя на одной ноге, что достигается сознательным переносом центра тяжести тела на опорную ногу.

Упражнение 18. Метод удобного положения лежа. Оптимальное положение тела в единоборствах применяется как вид упражнения, способствующих снятию ощущения боли. Покачивание расслабленной левой рукой (достигается легкими движениями туловища) в сочетании с диафрагмальным дыханием и словесным внушением - «Мне становится легче, легче и легче», снимает неприятные ощущения в области грудины и сердца. Снять боль после удара в печень можно, если лечь в позу на правом боку, поджав ноги, ориентируясь на индивидуальное ощущение облегчения. Дышать

диафрагмальным типом дыхания (животом) так, чтобы вдох и выдох были еле заметны. Приобретая навыки сознательного (произвольного, активного) расслабления мышц, следует использовать те положения тела, которые способствуют ощущению его легкости, «невесомости». Выбор положения тела зависит от привычки удобной позы во время сна. и от характера хронического заболевания. Так, при ударе спины кому-то удобно отдохнуть полусидя в кресле, а кому-то лежа на животе или на боку. Наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощущению теплоты, легкости и умиротворения (как будто вы лежите в теплой ванне без всякого напряжения).

Находясь в любом из перечисленных положений, следует неглубоко дышать гармонично полным типом дыхания, ибо потребность организма в кислороде невелика. При этом надо мысленно произносить «а-о-ум», ощущая, что при произнесении «а» наполняются нижние доли легких, при произнесении «о» - средние, а при «ум» - верхние и струя вибрации идет в голову. Выдохнуть через рот узкой струей, как бы обволакивая, ходом против часовой стрелки, тело «спиралью» с ног до головы. При этом нужно закрыть глаза и, если после выдоха не хочется дышать, произнести короткую фразу: «Я спокоен, я настроен радостно».

Упражнение 19. Метод смены напряжения и расслабления мышц.

Это упражнение прекрасно дополняет вышеописанные методы, ибо переход от напряжения мышц к их расслаблению не только закрепляет навыки полной релаксации, но и одновременно способствует более быстрому восстановлению израсходованной энергии. Ритмичная смена напряжения и расслабления является практической гимнастикой вегетативных центров нервной системы (упр. 20 и 21).

Упражнение 20. «Подтягивание каната». Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Образно представили, что над Вами, на высоте вытянутых рук, висит канат. Поднимаясь на носки - вдох, на выдохе Вы захватываете руками мыслеобраз «каната» и тянете вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая.

Повторять эти движения 2-3 раза, ощущая при этом напряжение мышц. После трехкратного выполнения упражнения следует удобно присесть в широкий сед, расслабляя все мышцы тела.

Упражнение 21. «Поза фараона». «Поза фараона» (название условное) примечательна тем, что позволяет «отключиться» от мыслей (в том числе и навязчивых) на мгновения, пока Вы активно, быстро, сосредоточенно и внимательно делаете упражнение.

Выполняется таким образом: сесть на край стула, согнуть ноги в коленях, колени свести вместе, скрестив стопы так, чтобы было удобно опереться на пальцы ног (как при поднимании на носки). Руки разведены в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулак (в такой позе фараоны изображены на старинных фресках и статуях). После вдоха и задержки дыхания (на 2-3 с), необходимо одновременно и мгновенно сильно прижимать пальцы ног к полу, напрячь мышцы рук (сжать пальцы рук в кулак). Вытянуть шею и опустить подбородок (ощущается вытяжение позвоночника), замереть в напряжении и пристально смотреть вперед в одну точку (15-30 с). После выполнения «позы фараона» следует расслабить все мышцы тела и принять удобное положение на стуле. Если во время отдыха появляются посторонние мысли, начинайте активно следить за процессом дыхания. Упражнение следует повторять 2-3 раза подряд.

Упражнение 22. Метод дыхания «по кругу». Сидя на стуле в удобном положении. Удлиненный вдох идет как бы по левой стороне тела (от большого пальца левой ноги вверх до головы), а продолжительный выдох - по правой стороне тела, начиная с головы, вниз по правой ноге до большого пальца правой ноги.

Отметим, что при небольших неврозах с симптомом переутомления или стрессовых состояниях (неприятных эмоциях, излишних волнениях и т.п.) спортсмены дышат часто и поверхностно, ритм дыхания не согласован с работой сердца. Прежде чем приступить к методу дыхания «по кругу», следует несколько раз выполнить следующее подготовительное упражнение (в течение

2-3 мин): удобно сидя у стола, прощупать пульс и запомнить его ритм. Затем выполнить ДУ так: вдох на 4 удара пульса, выдох также на 4 удара, после выдоха не дышать, пока приятно. Это подготовительное упражнение, если оно осваивается постепенно и без напряжения, то синхронизируются процессы дыхания и работа сердца.

Выполнять дыхание «по кругу»: закрыть глаза, отключиться от лишних раздражителей. Дышать с закрытым ртом через обе ноздри. Сформировать мыслеобраз, что вдох и выдох Вы делаете как бы через точку между бровями («третий глаз»). Затем дышите, мысленно произнося счет: «1-и, 2-и, 3-и, 4-и - вдох» и на «1-и, 2-и, 3-и, 4-и - выдох». При выполнении упражнения представить мыслеобраз, что во время вдоха биоэнергия поднимается по позвоночнику от крестцовых костей вверх, а при выдохе - через «третий глаз» течет вниз до паха и впитывается до капли в нижнюю часть живота (ниже пупка). Упражнение выполнять 5-7 раз.

А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно, всас биоэнергии производится от большого пальца левой ноги (внутри тела) вверх до «третьего глаза», а при выдохе - через «третий глаз», вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги (внутри тела). Объем перекачиваемой за один цикл биоэнергии определяете мыслеобразом как 9-11 литров. Выполняете ДУ 18 от 6 до 9 раз (пропорционально объему 1: 1,5 массы тела. Тяжеловесы могут выполнять упражнение по накачке биоэнергии до 10 раз). Обратите внимание на выдох - слив биоэнергии. Вы почувствуете, что во время выдоха у вас дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После определенного навыка у вас во время выдоха появится приятное ощущение теплоты от биоэнергии, которая теплой волной течет по рукам и ногам, резко восстанавливая организм и его потенциальное энергообеспечение. Отметим, что во время удлиненного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги. Я восстановился, запасы моей энергии неисчерпаемы».

Эти ДУ способствуют приобретению навыка произвольного общего расслабления, снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение и быстро восстанавливают силы и ускоренно возобновляют энергетический запас сил в перерыве между схватками.

Упражнение 23. Метод словесный (аутотренинга). Для последовательного расслабления различных групп мышц мы предлагаем упражнение, которое лучше выполнять перед сном. Лечь удобно на спину. Руки вдоль туловища, сконцентрироваться как по команде «Смирно!» Закрыть глаза и дать себе команду «Вольно!». Руки и ноги отбрасываются произвольно. Эта поза называется, не совсем этично, - «поза трупа». Создать мыслеобраз сегментного (по частям от стоп ног) расслабления мышц тела. Поэтапно расслабляем мышцы стоп, голеней, бедер, таза, туловища, шеи, лица (в улыбке) и, расслабление каждой части тела, сопровождается мысленно произносимой фразой: «Расслабляются стопы, колени...» и т.д. После последовательного расслабления мышц, дать новую установку на расслабление мышц всего тела. Обратить внимание на расслабление языка, голосовых связок, челюсти, которая должна отвиснуть.

Такое релаксационное расслабление мышц является 1-й фазой упр. 19. Продолжительность 1-й фазы ≈ 5 мин. ДУ выполнять спокойно, не контролируя дыхания. Когда будет достигнуто расслабление мышц всего тела (их в теле 600), необходимо сформировать мыслеобраз «дремы кучера» и невесомости тела. Это ощущение следует закрепить аутотренинговой фразой: «Все 600 мышц расслабились», повторить фразу 3-5 раз. Во 2-й фазе общего расслабления мышц тела надо следить за дыханием. ДУ: во время каждого выдоха сформировать мыслеобраз последовательного облегчения тела на 10% за каждый цикл аутотренинга: «Я становлюсь облаком, парящим в небе», повторить 10 раз. Продолжительность 2-й фазы упражнения 19 до 5 мин.

Выбор основного из приведенных 5-ти методов освоения техники релаксации (или сочетания нескольких методов) зависит от темперамента, типа высшей нервной деятельности и нервно-психического состояния спортсмена.

Навыки сознательного изменения тонуса мышц не являются самоцелью, они наряду с умением управлять процессом дыхания составляют тот нервно-психологический фон, который является незаменимым условием для лечения травм, сохранения и приумножения здоровья, повышения спортивной трудоспособности и жизнерадостности. Искусство управления дыханием и мышечным тонусом, совместно с физическими (активными) упражнениями и самовнушением (медитацией и аутотренингом) ограждает спортсменов-единоборцев от вредного влияния стрессовых состояний, которые чрезмерно ослабляют устойчивость организма к кислородной недостаточности. Вот почему ПТр как компонент психофизического воспитания, лечебной физкультуры и психотерапии в тренировочном процессе и бытовых условиях приобретает жизненно важное значение, особенно во время зачетно - экзаменационной сессии.

Упражнение 24. Метод сочетания мыслеобразов с движением.

Основная цель: развивать способность к мыслеобразным представлениям и восприятию словесного (аутотренингового) самовнушения в состоянии медитации³⁰ и релаксации.

Исходное положение: сесть на край стула со скрещенными ногами (опора на пальцы ног, левая нога сверху креста). Непринужденно выпрямить позвоночник, немного втянуть подбородок, руки положить на бедра ладонями вверх. Выполнение:

1) закрыть глаза, 2-а раза выполнить ДУ гармонично полным типом дыхания;

2) затем 4-ре раза выполнить ДУ следующим образом: во время гармонично полного вдоха произносить мысленно «а-о-ум» (делать вдох в три приема на каждое сочетание букв), во время удлинённого выдоха (с закрытыми глазами) сформировать мыслеобраз полного расслабления всех 600 мышц тела

³⁰ Медитация (от лат. meditatio - размышление), умственное действие, цель которого - приведение психики Человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешней среды и других объектов. Состояние медитации является промежуточным между сном и бодрствованием. Методы медитации многообразны. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www. K&M.ru>.

(опустит вниз грудь, голову, расслабить мышцы лица в улыбке, ног). Открыть глаза, встать.

3) пройти по помещению на 3-4 дыхательных цикла (один цикл вдох-выдох), сохраняя стройную осанку.

4) сесть в позе исходного положения, закрыть глаза. Вдохнуть по п.2., мысленно произнося «а-о-ум». Задержать дыхание на 1-2 мин. (создать мыслеобраз бодрости и здоровья своего и СВО «Я-маленький». На удлинённом выдохе почувствовать расслабление мышц и после выдоха, напрягая мышцы рук, мысленно произнести: «Я бодр, здоров, творчески настроен, активен». Задание по п. 2-4 повторить 6-9 раз. Затем энергично встать.

5. «Пробежаться трусцой» на месте в течение 1-й минуты, ставя ногу на всю ступню (создавать гидравлический удар крови от стопы к сердцу и голове). Бег трусцой можно заменить «потряской» у стены. Встать на полшага от стены, слегка опереться пальцами рук о стену и «бежать», не отрывая от пола пальцы ног (пятки ритмично поднимаются и опускаются попеременно или одновременно). Это упражнение способствует продвижению венозной крови от ног к сердцу и голове. Затем походить, глубоко дыша с наклонов вперед на выдохе, до 1-й мин.. Лечь на спину (согнуть ноги, чтобы расслабить брюшную пресс), выполнять ДУ с аутотренингом: «Тренировка заряжает меня радостью и оптимизмом». Затем во время выдоха 3 раза выпячивать и втягивать живот (с целью стимулирования концентрации биоэнергии в зоне цубо - солнечном сплетения). Повторить тренинг 2-3 раза, затем энергично встать, удобно сесть, расслабив мышцы, и 5-7 раз мысленно, закрыв глаза, повторить (улыбаясь) одну из следующих формул:

1. «Нервные центры действуют согласованно. Я хочу и могу быть все более активным».

2. «Тренировка доставляет мне радость, улучшает здоровье. Я чувствую прилив и избыток сил».

Лекция 17. Чудесные свойства улыбки и смеха

Доброжелательное выражение лица (в улыбке) возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение, помогает трудиться и жить. Поэтому нельзя ходить с мрачным, скучным лицом даже тогда, когда настроение у вас неважное.



Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, повышает настроение у окружающих. Улыбка и смех - возбудители положительных эмоций. По образному выражению Стендаля, смех



убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, располагающая улыбка, нежная улыбка, радостная улыбка - каждая хороша по-своему.

Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная приятной улыбкой.

Еще 2000 лет назад Гиппократ отмечал пользу смеха и рассматривал его как лечебное средство. Лев Толстой утверждал, что смех рождает бодрость, а Максим Горький писал, что «умный смех - превосходный возбудитель энергии». В 70-х годах 20 века в университете Лос-Анджелеса была организована **кафедра проблем смеха**, изучающая вопросы влияния смеха на здоровье и использование смехотерапии для лечения. Наука о смехе - геотология получила свое признание. Основной постулат геотологии - смех положительно влияет на психофизиологию Человека. Сегодня смехотерапия практикуется психологами во всем мире, есть единичные случаи начала применения геотологии в Украине и России.

Все люди на Земле умеют улыбаться и смеяться. Однако, умению смеяться они учатся так же, как умению говорить. Первые 4-8 недель жизни улыбаться ребенка учат глаза матери. В возрасте 2-3 месяцев ребенок начинает не только улыбаться, но и смеяться. К 6 годам ребенок улыбается и смеется примерно по 300 раз в день, смех его звучит весело и беззаботно. По мере взросления, приспособляясь к поведению окружающих, Человек постепенно снижает число улыбок, однако все равно продолжает улыбаться (≈ 15 раз в день). Подобное «поскучнение» становится причиной болезней.

К слову сказать, смех бывает самым разным: добрым и ядовитыми, радостным и грустным, умным и глупым, наглым и испуганным, ироничным и добросердечным, циничным и скромным. И не каждый вид смеха, скорее всего положительно, влияет на здоровье.

Американский невролог Ульям Фрай рассматривал **смех как особый способ дыхания**, при котором вдох продлевается, а выдох, наоборот, укорачивается, но его интенсивность такова, что легкие способны полностью освободиться от воздуха. **При смехе в организме происходит самая**

настоящая биохимическая буря. Дело в том, что **смех способствует снижению уровня гормонов стресса - кортизона и адреналина, а способствует выделению эндорфинов, которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения.** Процесс смеха очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в организме. «Порция смеха» равносильна прогулке по лесу или кислородному коктейлю. Однако на этом положительное действие смеха не заканчивается. **Смехотерапия помогает от стресса.** Если у Вас нет времени на ПТр или полноценный релаксационный отдых, попробуйте смехотерапию. **5 минут смеха заменяет 40 минут отдыха. Не выспались - посмейтесь!** Смех способствует расслаблению почти всех мышц организма Человека. Смехотерапию можно применять вместо фитнеса. Как и при занятиях ПТр, **при смехе учащается сердцебиение, снижается уровень холестерина в крови, а железы внутренней секреции вырабатывают вещества, снимающие головную боль.** Одну минуту смехотерапии можно приравнять к 25 минутам занятий аэробикой! Во время смеха задействованы практически все мышцы лица, при этом их тонус повышается, что способствует улучшению внешнего вида. Смехотерапию применяют уже более 40 лет как метод лечения.

В нетрадиционной медицине выделяют 3-и направления геотологии (смехотерапии):

1) **классическая смехотерапия** - проведение психологом индивидуальных или групповых занятий, на которых больные смеются (рассказывают анекдоты, курьезные случаи, слушают хохот, смотрят комедии);

2) **медицинская клоунада** - клоунадные представления медицинских работников перед пациентами больниц;

3) **йога смеха**, разработанная индийскими медиками, обучает Человека смеяться легко и непринужденно, естественно и часто.

Наиболее действенные технологии смехотерапии.

Упражнение 25. «Пробуждение». Каждый день необходимо начинать так. Утром, перед зеркалом, нужно вспомнить что-либо приятное, что поможет

придать лицу приветливое выражение. С этим выражением лица Вы начинаете общаться с собой и окружающими. Необходимо помнить, что улыбка «по заказу», как и истерический смех или хохот, без оттенка искренности и радости, ничего общего не имеет с задачами самовоспитания.

Упражнение 26. «Танец в одиночку». Общеизвестно, что можно воздействовать на поток мыслей и эмоций, видоизменяя напряжение (тонус) мышц тела. Скуку или дурное настроение можно преодолеть с помощью ритмических движений под хорошую эстрадную музыку (если она Вам нравится). «Танец в одиночку» до легкого пота вызовет у Вас мышечную и эмоциональную радость. Если кому-то ритмические движения неприятно выполнять под эстрадную музыку, можно легко и эффективно делать их под любую подходящую мелодию (напр., под «Юпитер» Моцарта). Эти движения необходимо выполнять с мыслеобразом спортивных приемов единоборств.

Упражнение 27. «Настрой свистом». Невеселое состояние легко снимается, а плохое настроение повышается от тихого (про себя) насвистывания мелодии «с настроением». Посвистывание про себя, особенно на лоне Природы, в тиши лесных просторов, иногда под аккомпанемент птичьих голосов, является одновременно и *эстетотерапией* (*лечение красотой*), и *двигательно-вокальной терапией*. Такое же воздействие оказывают звукодвигательные ДУ (см. соответствующий раздел). Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественный танец, выражающий эмоции в виде движений в соответствии с характером музыкального произведения, является не только эффективным методом самовыражения, но и мощным методом повышения культуры эмоций.

Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение. Доброжелательная улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующее настроение и у окружающих. Улыбка, хорошая шутка, радостное мироощущение создают благоприятную атмосферу для общения.

Лекция 18. Умеем радоваться

Радость является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. ***Радость - удивительнейшее чувство, украшающее жизнь Человека.*** Надежным источником радости, для практически здорового Человека, является физический и умственный труд, вызывающий удовлетворение достигнутым. Чувство радости способствует плодотворной деятельности мозга. Характерно, что положительные эмоции дают нам возможность почувствовать наивысшую радость - радость творчества.

В эмоциональной жизни Человека существенную роль играет способность к воображению: чувства пробуждают деятельностью воображения, а мыслеобразы рождают и усиливают чувства. Радостно настроенный Человек преобразается. Сердце его стучит сильнее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а мысли - возвышенными, обостряется восприятие произведений искусства и красоты Природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

Радость - особое субъективное переживание, вызываемое не только благоприятными ситуациями, но и внутренним настроением, зависящим от мироощущения и от состояния здоровья. Вот почему и ПТр, ПТр в сочетании с ДУ увеличивают резервы здоровья, являются прочным фундаментом для обретения истинной радости в труде, учебе, спорте и творчестве. Радостное мироощущение и цветущее здоровье - важнейшие условия творческого самовыражения личности и активного долголетия. Ценным для здоровья является чувство юмора, которое в самых различных ситуациях вызывает неудержимый радостный смех, который гонит прочь скуку и уныние. Могучий взрыв смеха в цирке не только потрясает своды циркового помещения, но и благотворно действует на организм как оздоравливающий вибрационный массаж.

Упражнение 28. «Смехонастрои». Технология: если Вы провели день в труде и заботах и не нашли (именно не нашли) повода радостно улыбнуться или от души посмеяться, то внимательно перечитайте раздел о смехотерапии, улыбке и радости (лекц. 17), настройте мыслеобраз и смехоанализ на рис. 5.2.



Рис. 5.2. - Смехоплакаты

Включите приятную для Вас музыку. Медитируйте: «Во время музыкального перерыва мне дышится легко. Я отдыхаю в глубокой синеве. Звездные дали умиротворяют меня. Когда я задерживаю вдох, то ощущаю музыку, которая только что отзвучала. Спокойное биение сердца уравнивает нервные процессы».

Сеанс психофизической настройки заканчивается: «Я отдохнул, мои силы восстановились. Я ощущаю радость бытия (пауза). Я потягиваюсь и медленно открываю глаза. Музыка звучит. Я встаю и подпеваю, подхватывая мелодию».

Лекция 19. Индивидуальный стиль жизни спортсмена-единоборца

Индивидуальный³¹ стиль³² жизни спортсмена-единоборца начинается с обязательного выполнения требований правил личной и общественной гигиены, которые сводятся к соблюдению следующих трех правил:

³¹ Индивидуальность, неповторимое своеобразие какого-либо явления, отдельного существа, человека; противоположность общего, типичного, в социальной психологии — коллективного (группового). Как философское понятие разрабатывалось в учениях об индивиде, монаде.

³² Стиль - индивидуальные особенности чьей-либо жизни. Энциклопедическая категория. Доступ к статье: <http://www.K&M.ru>.

ешь, не переедая (вставай из-за стола с ощущением легкости в движениях, когда можешь съесть еще столько же);

трудись, не перенапрягаясь (не ленись, но и не доводи себя до истощения сил);

будь во всем естественным.

Шире рассмотрим правила гигиены, которые в интересах своего здоровья должен соблюдать каждый спортсмен-единоборец. Если мы дышим гармонично полным дыханием в покое и в движении, чистым воздухом, то организм, а значит и мозг, получает достаточно кислорода. Следует избегать уреженного и неглубокого дыхания, особенно в тех случаях, когда под влиянием нагрузки потребность организма в кислороде увеличивается. Напомним, что дышать следует только через нос.

После ежедневной утренней гимнастики полезно принимать воздушную ванну и водную процедуру, что улучшает функции кожных покровов и совершенствует терморегуляцию. ***Особенно полезны прохладные процедуры в виде обтираний или душа. Под их воздействием усиливается поглощение кислорода организмом, увеличивается количество гемоглобина в крови.***

Упражнение 29. «Очищение организма через кожу». Уточнение до выполнения упражнения. У Человека присутствуют 4-ре основные выделительные системы очищения организма (выделения отработанных шлаков): 1) кожный покров; 2) дыхательная система; 3) мочеиспускательная система; 4) каловыводящая система.

Технология: в процессе занятий единоборствами полезно потеть - это способствует очищению организма выделениями через кожу. Летом и осенью необходимо ходить босиком на лоне Природы и купается в прохладной воде открытых водоемов, следует, после зарядки, принимать душ, начиная с воды температурой 30° и постепенно снижая ее температуру до 20°- 15°.

После зарядки, перед водной процедурой, следует растереть кожные покровы сухой щеткой (2-3 раза в течение минуты): конечности растирать снизу вверх по направлению к сердцу, а спину - в направлении против

движения часовой стрелки. При закаливании водой тело должно быть теплым, но не потным. После душа кожные покровы нужно растереть полотенцем до легкого покраснения.

Основными принципами закаливания являются следующие: регулярность закаливающих процедур; постепенное повышение интенсивности термических раздражителей; предпочтение закаливающих процедур, которые естественно сочетаются с движением; повторное закаливание закрытых в обыденной жизни участков кожи.

Упражнение 30. «Правила здорового сна». Чтобы сон был крепким и глубоким, необходимо засыпать до наступления полуночи. Изголовье должно быть обращено по возможности к северу, положение тела - вдоль магнитного поля Земли. Спать следует при открытых окнах (зимой - при открытой форточке). Перед сном рекомендуется 20-минутная прогулка, сочетаемая с умеренным и ненапряженным дыханием. Под конец прогулки следует замедлить шаг, немного удлиняя выдох (чтобы вызвать зевоту).

Упражнение 31. «Правила здоровой пищи». Геронтологи утверждают, что режим питания сказывается на продолжительности жизни, влияя на обмен веществ и другие функции организма. Нарушение режима питания способно вызвать развитие атеросклеротического процесса, который нередко приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Существуют проверенные рекомендации по режиму питания единоборцев:

- необходимо избегать обильной еды;
- избавиться от лишнего веса помогает повышенная активность или монотонная диета (несколько дней употреблять только фрукты, несколько дней - только рис и т.п.);
- нужно отказаться от плотного завтрака и ужина и не перегружать организм жирами и белками. Есть надо не спеша, многократно разжевывая пищу, и только при появлении легкого голода (аппетита);

- стараться исключить из меню мясные бульоны и супы (не исключая отварного мяса и отварного картофеля). В рацион вводить меньше соли, сахара, крахмала и жиров, а больше меда, овощей, зеленых трав и фруктов.

Обязательно после обеда отдыхать 15-20 минут!

Расслабление мышц тела до еды в течение 10 мин улучшает деятельность пищеварительного тракта. Во время еды не думайте о делах.

Воду, желательно родниковую или артезианскую, пить небольшими глотками в промежутках между приемами пищи. Полезно обогатить питьевую воду кислородом (аэрация), несколько раз переливая ее из стакана в стакан, а затем частично структурировать - обработав ее биоэнергией излучения левой руки: проделать 6-9 круговых оборотов левой рукой (ладонью вниз) над посудой с питьевой водой. Это упражнение имеет такую же биоэнергетическую силу, если бы мы освятили питьевую воду 6-9 раз крестным знаменем.

Кратковременное оздоровительное голодание (18, 24, 36 ч) раз или два раза в месяц повышает устойчивость организма к заболеваниям и благотворно влияет на психический тонус. Во время голодания пить следует только минеральную воду с медом и несколькими каплями лимонного сока. Необходимо следить за регулярностью стула. Рекомендуются приурочивать голодание к выходному дню, сочетать его с продолжительными прогулками. На следующий день после голодания надо избегать мясной пищи.

В дни оздоровительного голодания необходимо принимать меры для своевременного опорожнения кишечника путем:

- 1) питья аэрированной и структурированной воды;
- 2) выполнение специальных ДУ (частое диафрагмальное дыхание и др.);
- 3) промывание кишечника - клизма (1-1,5 литра 1 раз в месяц).

Для улучшения питания клеток мозга и обмена холестерина в организме полезно употреблять с пищей ежедневно 1-2 столовые ложки нерафинированного подсолнечного масла (в рафинированном масле нет ненасыщенных жирных кислот). Отказаться от курения, употребления алкоголя, ограничить применение сахара, соли, кофе и черного чая.

Упражнение 32. «Бросаем курить». Чтобы отвыкнуть от вредной привычки курить, необходимо каждое утро в полудремоте, в постели произносить 30 раз мысленно формулу: «Я хочу и могу преодолеть вредную привычку курить. Моя воля крепнет, и в этом мне помогает ПТр». Одновременно с сеансами самовнушения нужно сокращать количество сигарет и каждый день (в течение 2-3 месяцев) принимать один грамм витамина С (с пищей и водой).

Окись углерода из табака, соединяясь с гемоглобином, затрудняет доставку кислорода в клетки и ткани. Поэтому организм курильщика испытывает дефицит витамина С. Если появляется нестерпимое желание покурить, нужно выпить стакан аэрированной или структурированной воды и выполнить несколько любимых (коронных) ДУ.

Бросив курить, необходимо 5-7 дней соблюдать соко-кашевую диету.

Вместо послесловия

Еще мудрецы античной Греции сформулировали основные принципы всесторонней, гармоничной и целенаправленной тренировки. Их смысл в следующем: достигай наилучшего результата наименьшими усилиями и в наикратчайший срок. В этом секрет физического и психического благополучия современного Человека, его успехов в труде, творческого долголетия и жизнерадостности. Занятия физкультурой и спортом повышают настроение, улучшают психический тонус и трофику организма. Однако не следует забывать, что превышение допустимых нагрузок, приближение их к недопустимо предельным вредно. Состояние перетренированности - болезнь.

Авторам КЛ хотелось бы, чтобы те студенты, которые хотя бы прочли этот КЛ до этого места задумались над тем, нужно или нет вносить в свой образ жизни некоторые поправки с учетом КЛ? А кому это нужно? И вот с этого места, раздумывая над последним вопросом, автоматом, на характер, необходимо дочитать КЛ. Авторы гарантируют, а если не получится, то: Уважаемый студен! Можете прийти на КФВиС и насильственно потребовать от авторов моральную и материальную компенсации. Найти нас просто. На КФВиС спросите: « А где мне найти кандидата технических наук, доцента, мастера спорта международного класса Украины, неоднократного Чемпиона, призера Мира и Европы по тхекван-до (боевой версии ИТФ), Заслуженного тренера Украины господина Гагарина Виталия Дмитриевича или его соавтора по КЛ кандидата технических наук, профессора ХНАГХ, заведующего КФВиС ХНАГХ, мастера спорта СССР по классической борьбе, борьбе самбо и дзю-до, почетного мастера спорта по боевому самбо, двукратного победителя студенческих Универсиад по классической борьбе 1996 и 1971гг. (боевому виду римских воинов), Заслуженного тренера Украины, академика Международной академии биоэнерготехнологий, члена Всемирной и Европейской федераций армспорта господина Ключко Валерия Михайловича?

Я должен высказать им свои критические замечания в устной форме, хотя понимаю, что в анонимно-письменной форме будет лучше!»

Это элемент смехотерапии, но ведь авторы гарантируют, что - при даже посредственных занятиях ПТр в сочетании с ДУ в течение 2-3 месяцев появятся явные результаты, заключающиеся в:

- уменьшении объема талии (на уровне пупка) и снижении избыточного веса за счет превращения жировых накоплений в мышечную ткань;
- улучшении обмена веществ у страдающих худобой, повышении веса, округлении форм тела;
- появлении признаков профессиональной выносливости в быту и труде, спорте и физическом воспитании, улучшение точности движений;
- появлении способности более легко и непринужденно переносить неприятности и конфликтные ситуации в коллективе и в быту, без нарушения нервно-психической функции организма;
- повышении интереса к физической культуре, спорту и закаливанию.

За каждый новый классификационный результат авторы принесут Вам свою благодарность!

Здоровья и удачи!

Счастья Вам, как рыбе в воде!

(вспоминайте, что мы на 70-75% состоим из воды, а наш мозг - на 96%).

На этом наша первая встреча подошла к концу.

Список источников

1. В.М. Ключко, Е.В. Кухтин. Непрерывное ноосферное биоэнергоинформационное образование на этапах жизненного цикла Человека - проблема непрерывного и дискретного. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.87-91.
2. В.М. Ключко, Т.В. Бондаренко. Применение биоадекватных методик физической культуры в формировании ноосферного мышления студентов. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.119-125.
3. Е.В. Кухтин. Ноосферная ориентация сознания студента. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.110 - 114.
4. В.М. Ключко, Е.В. Кухтин. Элементы доктрины биоэнергоинформационной ноосферной подготовки спортсменов. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.114 - 119.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р.Т. Раевский. - М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
6. Психология здоровья / [под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
8. Б.А.Астафьев. Единство Мира – мировоззрение будущего Человечества. Ноо-сферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХН ПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.7 - 12.
9. В.М. Ключко. Мастер-класс. План-конспект биоадекватного (ноосферного) занятия по физкультуре. Спортивная анимация. Ноосферное образование в Украине. Сборник научных статей. МОН Украины, ХНПУ им.Г.С.Сковороды, ОО «Дом В.И.Вернадского», Харьков, 2007. – С.110 - 114.
10. В.М. Ключко. Психология здоровья. Настрои. Методические указания для самостоятельной работы студентов всех специальностей академии. Харьков: ХНАГХ, 2007. - 56 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Гагарін Віталій Вікторович,

Клочко Валерій Михайлович

ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТРЕНІНГ

АНОТОВАНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

до виконання практичних і самостійних занять
з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»,
«Управління професійною працездатністю»

(для студентів усіх спеціальностей Академії та НПП)

(Рос. мовою)

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

Редактор *З. І. Зайцева*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2009, поз. 105 Л

Підп. до друку 29.12.2010 р.

Формат 60x84/16

Друк на ризографі

Ум. друк. арк. 3,4

Тираж 50 пр.

Зам. №

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства

вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідectво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011 р.